

Una dintre acele cărți rare care au potențialul
să îți schimbe viața cu totul.

Harriet Lerner

Brené Brown

Credeam că problema e doar la mine



Drumul de la
ce va crede lumea la
e bine așa cum sunt



BRENÉ BROWN, doctor în asistență socială, este profesoară și cercetătoare în cadrul Universității din Houston. Și-a petrecut ultimii 20 de ani studiind curajul, vulnerabilitatea, rușinea și empatia și este autoarea mai multor volume cotate bestsellere de către *The New York Times*. La Curtea Veche Publishing au fost traduse până în prezent *Daring Greatly* (*Curajul de a fi vulnerabil*, 2016), *Rising Strong*, *Braving the Wilderness* (*Curajul în sălbăticie*, 2018) și *Dare to Lead* (*Îndrăznește să conduci*, 2019).

Discursul ei de la conferințele TED Houston, „The Power of Vulnerability“, a adunat peste 50 de milioane de vizualizări, numărându-se printre primele cinci discursuri TED din întreaga lume.

Locuiește în Houston, Texas, împreună cu Steve, partenerul ei de aproape trei decenii, și cu copiii lor, Ellen și Charlie.

RUXANDRA COMȘA este psiholog clinician și psihoterapeut. Are și o diplomă în filologie. Traduce cărți din domeniul vast al psihologiei și al dezvoltării personale, căutând o perspectivă nouă asupra fascinantei lumi interioare.

Brené Brown

Credeam că problema e doar la mine

Traducere din engleză de
RUXANDRA COMȘA

CURTEA  VECHЕ



*DEDIC ACEASTĂ CARTE FEMEILOR
CARE MĂ INSPIRĂ*

*mamei mele
surorilor mele
ficei mele
prietenelor mele
profesoarelor mele
studentelor mele
asistentelor sociale, care sunt ca niște surori pentru mine
artistelor și activistelor
cercetătoarelor și scriitoarelor
femeilor care și-au împărtășit poveștile de viață
pentru a face această carte posibilă*

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți mi-a schimbat în mod fundamental viața. De fiecare dată când lucrurile deveneau prea dificile, mă gândeam la participantele la cercetare care și-au adus contribuția la acest volum și la înțelegerea mea cu privire la rușine. Acestea și-au împărtășit cu mult curaj experiențele doar pentru că au crezut în promisiunea mea de a fi sinceră și de a le reda corect poveștile de viață. Fiecare dintre ele a ales să-și înfrunte temerile pentru ca noi să învățăm din asta. Nu le voi putea fi niciodată îndeajuns de recunoscătoare pentru acest lucru. Sper sincer că ele vor socoti că această carte le onorează contribuțiile, eforturile și înțelepciunea.

Pe lângă femeile care mi-au împărtășit poveștile lor de viață, am o datorie uriașă față de persoanele care m-au sprijinit atât personal, cât și profesional pe parcursul acestui proces și care m-au ajutat să transform această carte în realitate. În plan personal, nu aș fi putut face acest lucru fără iubirea, sprijinul și curajul soțului meu, Steve. Am fost susținută în totalitate de credința lui în capacitățile mele, de respectul său pentru munca mea și de devotamentul lui față de familia noastră. Sunt recunoscătoare pentru cât de minunat este ca tată și pentru că mă face să râd.

Copiii mei, Ellen și Charlie, îmi umplu viața de iubire și de râsete. Mă inspiră, mă mențin ancorată în realitate și mă împiedică să mă iau prea tare în serios.

Din multe motive diferite, această carte nu ar fi fost posibilă fără părinții mei. Cele mai mari daruri pe care mi le-au oferit au fost ceea ce m-au învățat și ceea ce continuă să mă învețe. De la mama mea, Deanne Rogers, am învățat ce înseamnă curajul, putera și perseverența. Tatăl meu, Chuck Brown, mi-a oferit darurile gândirii critice, ale dezbaterii și ale activismului. Aceste lecții m-au ajutat să-mi îndeplinesc visul de a-mi termina doctoratul și de a scrie această carte. Lui David, partenerul mamei mele, și lui Molly, partenera tatălui meu, le mulțumesc pentru bunăvoința lor de a primi cu brațele deschise familia noastră și de a-și împărți viața cu noi. Vreau să o menționez și pe bunica mea Ellen, care a reprezentat și ea o sursă de inspirație pentru mine. Încerc să duc mai departe spiritul și bunătatea ei.

Fratelui meu, Jason, și surorilor mele, Ashley și Barrett, vă sunt nespus de recunoscătoare pentru că am ocazia să împart cu voi această călătorie specială prin viață. Trecutul nostru, dragostea dintre noi și râsetele pe care le-am împărtășit sunt foarte importante în viața mea. Lui Mike, soțul lui Ashley, și Amayei, frumoasa mea nepoată, vă mulțumesc pentru că aduceți atât de multă bucurie în familia noastră. Lui Audrey, soția lui

Jason, suntem foarte bucuroși că ești aici – întotdeauna am simțit că faci parte din familia noastră.

Când m-am măritat cu Steve am moștenit o familie minunată. Corky și Jack, Bill și Jacobina, Memo, Bebo și David, nu-mi pot închipui viața fără voi – sunteți cu adevărat familia mea.

Am avut norocul extraordinar de a lucra cu oameni care îmi sunt atât colegi, cât și prieteni buni. Îi sunt pe veci îndatorată prietenului meu drag, Charles Kiley, care a fost cu generozitate alături de mine la fiecare pas din această călătorie. Nu aș fi putut reuși fără el. Le datorez mulțumiri speciale prietenelor, colegelor și asistentelor sociale Dawn Fey Hedgepeth, Cheryl Dunn și Beverly McPhail, care sunt ca niște surori pentru mine. Disponibilitatea lor de a-mi împărtăși din expertiza și experiențele lor a contribuit enorm la realizarea acestei cărți. Vreau să le mulțumesc ilustratorului David Robinson și graficianului Doni Hieronymus pentru contribuția lor artistică. Vreau să le mulțumesc și lui Cole Schweikhardt de la Squidz Ink Design și lui Daniel Levine și Marian Mankin de la DMLCo pentru sprijinul lor și pentru că m-au ajutat la realizarea website-ului.

Sunt foarte norocoasă pentru că sunt înconjurată de prieteni și de mentori minunați. Îmi doresc să existe și un alt mod, dincolo de un simplu mulțumesc, de a le arăta următoarelor femei ce impact enorm au avut asupra vieții mele: Angela Blanchard, Margarita Flores, Karen

Holmes, Jean Latting, Ann McFarland, Barb Nowak, Susan Robbins, Ruth Rubio, Karen Stout, Susan Turell, Jody Williams și Laura Williams.

Am totodată norocul de a fi afiliată la două organizații extraordinare. Mai întâi, vreau să le mulțumesc facultății, cadrelor didactice și studenților de la Graduate College of Social Work din cadrul University of Houston. Este un adevărat privilegiu să fiu asistentă socială și parte a acestei comunități academice. În al doilea rând, vreau să mulțumesc organizației Nobel Women's Initiative. Sunt recunoscătoare pentru că am ocazia de a lucra cu niște femei atât de înțelepte și de extraordinare care sunt activiste, erudite și militante pentru pace.

Există un al treilea grup de femei activiste și erudite cărora aș vrea să le mulțumesc – un grup de femei care au schimbat modul în care mă văd pe mine însămi și lumea din jur. Mama mi-a dat un exemplar din cartea lui Harriet Lerner, *Dansul furiei**, când aveam 20 și ceva de ani. Aceasta a fost prima carte de psihologie și de nonficțiune pe care am citit-o. Îmi amintesc că, în timp ce o citeam, îmi spuneam: „Nu sunt singură!” Până să ajung la capitolul al treilea, mă îndrăgostisem de puterea cărților. Când am început să predau, aveam tot timpul cu mine cartea lui bell hooks, *Teaching to Transgress*. Cartea lui Jean Kilbourne, *Can't Buy My Love*, mi-a schimbat pentru totdeauna modul în care mă uit la televizor, citesc reviste și ascult muzică. Am apelat la Stone Center din Wellesley pentru a înțelege mai bine cine

voiam să fiu în contextul carierei mele de asistentă socială. Cumpăr în continuare cartea lui Mary Pipher, *Reviving Ophelia*, pentru toți prietenii mei care au fete, iar noua ei carte, *Writing to Change the World*, este o lectură obligatorie pentru studenții mei. Lista de autori care mi-au schimbat viața este nesfârșită; însă aceste femei puternice au lăsat cu siguranță cea mai puternică impresie asupra mea. Le mulțumesc pentru că au făcut lumea în care trăim mai bună și pentru că mi-au netezit calea spre ceea ce a devenit acum cariera mea.

În cele din urmă, vreau să le mulțumesc oamenilor care au crezut suficient în acest material ca să îl transforme într-o carte – ceva ce nu consider ca de la sine înțeles. Îi mulțumesc din toată inima agentei mele, Stephanie von Hirschberg, pentru că și-a pus la bătaie înțelepciunea, integritatea și echilibrul pentru acest proiect. Îi mulțumesc editoarei mele, Erin Moore – mă simt extrem de norocoasă să lucrez cu o femeie care întrupează ea însăși autenticitatea, curajul și compasiunea despre care scriu în cartea mea. Vreau, de asemenea, să le mulțumesc și celorlalți membri ai echipei de la Gotham Books – Bill Shinker, Jessica Sindler, Lisa Johnson, Ashwini Ramaswamy și oamenilor extraordinari din spatele scenei care au transformat exprimările mele neclare în fraze coerente și paginile mototolite într-o carte frumoasă.

* Harriet Lerner, *Dansul furiei*, traducere de Roxana Melnicu, Herald, București, 2021. (N. red.)

Introducere

Când aud cuvântul *rușine*, oamenii dau adesea unul dintre cele două răspunsuri: „Nu sunt sigur la ce te referi prin rușine, dar știu că nu vreau să vorbesc despre asta“ sau: „Ah, rușinea. Mi-e cunoscut sentimentul, dar nu vreau să vorbesc despre asta.“ Ca cercetător în domeniu, înțeleg reticența de a vorbi despre rușine – este atât de puternică, încât uneori ne e rușine chiar și să vorbim despre rușine. Dar, după ce mi-am petrecut șase ani intervievând sute de femei în legătură cu viața lor, iată ce am aflat: fiecare dintre noi simte rușine. Este o emoție absolut universală.

Cu cât înțelegem mai puțin rușinea și cum ne afectează emoțiile, gândurile și comportamentul, cu atât exercită mai multă putere asupra vieții noastre. Însă, dacă putem găsi curajul de a vorbi despre rușine și despre compasiunea de a asculta, putem schimba modul în care trăim, iubim, ne creștem copiii, muncim și construim relații.

Oamenii vor să creadă adesea că rușinea le este rezervată doar persoanelor mai puțin norocoase, care au supraviețuit unor traume teribile, dar acest lucru nu este adevărat. Rușinea este ceva ce simte fiecare dintre noi. Și, deși ni se pare că se ascunde în colțurile noastre cele mai întunecate, rușinea ne pândește de fapt din toate locurile familiare – aspectul fizic și imaginea corporală, rolul matern,

familia, creșterea copiilor, banii și munca, sănătatea mintală și fizică, dependențele, sexul, îmbătrânirea și religia.

Această carte oferă informații, idei și strategii precise pentru a înțelege rușinea și pentru a ne clădi „reziliența la rușine“. Nu putem deveni niciodată în totalitate *imune*; însă putem să ne dezvoltăm *reziliența* de care avem nevoie ca să recunoaștem rușinea, ca să o depășim constructiv și ca să învățăm și să evoluăm de pe urma experiențelor noastre. Pornind de la interviurile luate, am descoperit că femeile care prezentau un nivel crescut de reziliență la rușine aveau patru lucruri în comun. Consider acești factori ca fiind cele patru elemente ale rezilienței la rușine. Ele constituie esența acestei cărți. Odată ce învățăm mai multe despre reziliența la rușine și începem să aplicăm aceste elemente în viața noastră, putem depăși produsele secundare ale rușinii – teama, învinovățirea și lipsa de legături afective – și să avansăm în direcția curajului, a compasiunii și a legăturilor afective de care avem nevoie pentru a trăi cea mai bună și mai autentică viață posibil.

Mi-am dedicat cariera studierii rușinii și a impactului pe care îl are ea asupra femeilor, bărbaților și copiilor. În studiul meu asupra femeilor, am avut ocazia de a intervieva peste 300 de participante de toate vârstele, rasele și etniile, aflate în cele mai diverse situații de viață. De asemenea, am intervievat din nou ulterior 60 de femei care au aplicat unele dintre strategiile din

această carte pentru a afla care dintre acestea au fost eficiente și cu ce obstacole s-au confruntat în calea lor.

Dacă nu știi exact care e impactul rușinii asupra vieții tale, s-ar putea să te ajute să citești unele fragmente din interviurile mele. Acestea te vor ajuta să vezi mai limpede complexitatea cu care sunt întrețesute între ele rușinea, teama și așteptările culturale.

Sexul este o dificultate majoră în relația cu soțul meu. Uneori este excelent. Alteori, încep să mă gândesc la corpul meu și la cât de mult s-a schimbat în ultimii zece ani. Încep să intru în panică. Îmi imaginez că mă judecă pe baza imaginilor ideale din mintea mea. Și atunci îmi pierd cumpătul. Caut motiv de ceartă din nimic sau fac orice ca să scap și să mă îmbrac la loc.

Într-o zi, mergeam cu mașina pe o stradă din cartier și m-am oprit la un semafor lângă o mașină în care se aflau mai mulți tineri. Ei se uitau la mine și zâmbeau. Le-am întors zâmbetul și chiar m-am înroșit ușor. Apoi, din senin, fica mea în vârstă de 15 ani, care se afla pe bancheta din spate împreună cu cea mai bună prietenă a ei, a răbufnit la mine: „Isuse, mamă, încetează să te mai uiți la ei. Ce crezi – că flirtează cu tine? Fii serioasă!” De-abia m-am abținut să nu plâng. Cum am putut să fiu atât de proastă?

Când mă uit în oglindă, uneori mi se pare că arăt în regulă. Dar alteori mă văd doar grasă și urâtă. Sunt absolut copleșită — ca și cum de-abia pot să respir. Mi se face greață și sunt dezgustată. Nu vreau decât să mă ascund în casă și nu mă vadă nimeni.

Am 41 de ani și tocmai m-am întors pe băncile școlii ca să obțin o diplomă de studii. Jumătate din timp nici nu știu despre ce se vorbește — stau doar acolo și dau din cap ca o idioată. Mă simt ca o impostoare — ca și cum nu aș fi suficient de inteligentă ca să mă aflu acolo. În astfel de momente, nu vreau nimic altceva decât să mă fac nevăzută... da, chiar așa, să-mi iau pur și simplu geanta, să ies pe furiș din sală pe ușa din spate și să nu mă mai întorc niciodată.

Viața mea pare destul de bună privită din exterior. Un soț drăguț, o casă drăguță, copii drăguți — pachetul complet. Privită din interior, e o altă poveste. Dacă nu ne-ar păsa atât de mult de ce cred alți oameni, am divorța. Abia dacă ne vorbim. Amândoi copiii noștri au dificultăți la școală. Trebuie să facem donații ridicol de mari școlii doar ca să ne asigurăm că nu-i dau afară. E din ce în ce mai greu să menținem aparențele. Din când în când, știu că prietenii mei văd frânturi de adevăr — e imposibil să nu se întâmple asta. Mi se face literalmente rău când mă gândesc că întrezăresc realitatea.

Mă simt constant judecată ca mamă; ca și cum nimic din ceea ce fac nu e corect sau suficient de bun. Cel mai groaznic e când mă critică alte mame. Pentru mine, o privire dezaprobatoare de la o altă mamă e ca un cuțit înfipt în carne vie.

Nu povestesc nimănui despre lucrurile prin care am trecut — nu vreau ca ceilalți să mă compătimească sau să-și schimbe părerea despre mine. E mai ușor să nu dezvălui nimănui amănunte despre trecutul meu. Mi se taie respirația numai la gândul că aș putea fi învinuită sau judecată pentru ce mi s-a întâmplat în trecut.

Nimeni nu știe cât de grave sunt lucrurile între mine și soțul meu — ar avea o opinie mai puțin bună despre el, și la fel și despre mine, pentru că rămân cu el. Mint constant și inventez povești ca să ascund ce se întâmplă. Atunci când mint, mă simt ipocrită și mi-e rușine.

Vă sună familiar? Pentru majoritatea dintre noi, răspunsul este afirmativ. Rușinea este universală. În diverse grade, toate știm ce luptă ducem ca să ne simțim confortabil fiind noi însene într-o societate care acordă o importanță atât de mare ideii de perfecțiune și de a fi la fel ca ceilalți. Cunoaștem și valul dureros de emoție care pune stăpânire pe noi când ne simțim judecate sau ridiculizate în legătură cu modul cum arătăm, cu munca noastră, cu felul cum ne creștem copiii,

cum ne cheltuim banii, cu familiile noastre și chiar cu experiențele de viață asupra cărora nu am avut niciun control. Și nu întotdeauna suntem desconsiderate sau judecate de altcineva; cele mai dureroase momente când trăim rușinea sunt adesea autoprovocate.

Lupta constantă pentru a ne simți acceptate și valoroase nu scade niciodată în intensitate. Investim atât de mult timp și energie pentru a ne asigura că ne ridicăm la înălțimea așteptărilor celorlalți și preocupându-ne de ceea ce cred alte persoane despre noi, încât adesea sfârșim prin a ne simți furioase, pline de resentimente și de teamă. Uneori, proiectăm aceste emoții înspre interior și ne convingem singure că suntem nevrednice și că poate merităm respingerea de care ne temem atât de tare. Alteori ne dezlănțuim – țipăm la partenerii noștri și la copii fără niciun motiv aparent sau adresăm un comentariu tăios unui prieten sau coleg. În oricare dintre cazuri, în final, sfârșim prin a ne simți extenuate, copleșite și singure.

Petrecem incredibil de mult timp și energie ocupându-ne de chestiuni de suprafață, ceea ce rareori duce la o schimbare semnificativă, de durată. Când analizăm dincolo de suprafață, descoperim că rușinea este adeseori cea care ne face să ne urâm corpul, să ne temem de respingere, să încetăm să ne mai asumăm riscuri sau să ascundem experiențele și părțile din viața noastră pe care ne temem că ceilalți le-ar putea judeca. Aceeași dinamică se aplică atunci când ne simțim

atacate ca mame sau când avem impresia că suntem prea stupide sau needucate pentru a ne exprima opiniile.

Până când nu începem să abordăm rolul pe care îl joacă rușinea, poate că vom reuși să reparăm temporar unele dintre problemele de suprafață, dar nu vom putea reduce la tăcere vechiul refren conform căruia „ceva e în neregulă cu mine” și ne vom trezi când ne e lumea mai dragă că o versiune sau alta a acestuia ne răsună în minte la intensitate maximă. De exemplu, senzația că am fi niște impostoare sau prefăcute la muncă sau la școală rareori are de-a face cu abilitățile noastre, ci mai degrabă cu vocea temătoare din interiorul nostru care ne ceartă și care ne întreabă: „Cine te crezi?” Rușinea ne forțează să punem un preț atât de mare pe ceea ce cred alte persoane, încât ne pierdem pe noi înșine încercând să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor celorlalți.

Rușinea: o epidemie tăcută

Când petreci ani la rând având un obiect de studiu precum rușinea, este ușor să uiți cât de mult le displace oamenilor acest subiect și cât de tare se tem de el. Soțul meu îmi amintește constant să nu iau lucrurile personal când oamenii fac o grimasă după ce le spun că sunt cercetător și că studiez rușinea. Cu câțiva ani în urmă, am avut o experiență personală care m-a învățat multe

lucruri despre rușine și despre motivul pentru care curajul și compasiunea sunt esențiale pentru reziliența la rușine.

Mă afluam într-un avion cu destinația Cleveland, unde urma să țin o prelegere la Case Western Reserve University. Pe când mă așezam pe locul meu de la geam, o femeie foarte energică s-a trântit pe locul de la culoar de pe același rând cu mine. O văzusem în aeroport pălăvrăgind plină de entuziasm cu alți pasageri care așteptau să înceapă îmbarcarea și cu angajații companiei de zbor. După ce a blocat accesul pe culoar aproape cinci minute, și-a înghesuit gențile sub scaunul din fața ei, s-a întors către mine și s-a prezentat. Am stat de vorbă cam un minut în legătură cu vremea din Houston înainte să mă întrebe: „Și cu ce vă ocupați și de ce vă duceți la Cleveland?” În timp ce avionul decola, eu am ridicat puțin vocea și i-am spus: „Sunt cercetător și mă duc să țin o prelegere la Case.” „Ce minunat! Ce anume studiați?” Căznindu-mă în continuare să acopăr duduitul motoarelor, m-am aplecat înspre ea și i-am răspuns: „Femeile și rușinea.”

A căscat ochii și a replicat cu entuziasm: „Oho!” S-a aplecat atât de mult înspre mine, încât s-a întins cu totul peste locul gol dintre noi. „Femei înlănțuite!¹ Ce interesant. Povestiți-mi mai multe!” De astă dată era iar liniște în avion. Am zâmbit și i-am spus: „Nu femei înlănțuite... femeile și rușinea.” „Rușine?” a repetat, șocată și dezamăgită. „Da”, am răspuns. „Studiez rușinea și diversele moduri în care afectează viața femeilor.”

Și cu asta, conversația s-a încheiat. Și-a ferit privirea și apoi mi-a spus că vrea să se odihnească puțin. În cele trei ore cât a durat zborul, am stat tăcute pe locurile noastre. Din când în când, simțeam cum se uită la mine, examinând cu coada ochiului ecranul laptopului meu. Primele dăți m-am întors către ea pentru a-i zâmbi și a-i confirma atenția mea, dar imediat se prefăcea că doarme. O dată chiar a sforăit ușor și știam că se preface pentru că în tot acest timp bâțâia din picior.

Când m-am întors la Houston, am luat cina cu o colegă care studiază violența. Eram nerăbdătoare să relatez povestea mea cu „femeile înlănțuite” cuiva care putea să înțeleagă capcanele unui obiect de studiu mai puțin popular. După ce ne-am amuzat pe seama faptului că subiectul „femeilor înlănțuite” era preferabil celui despre femei și rușine, mi-a mărturisit că majoritatea oamenilor sunt foarte interesați de cercetarea ei și că de obicei ea e cea care se preface că doarme în avion. „Nu înțeleg”, am spus atunci. „Amândouă sunt niște epidemii sociale grave. Oamenii chiar cred că rușinea e mai gravă decât violența?” Ea a reflectat scurt timp și apoi mi-a spus: „Ei bine, nu. Ambele sunt niște epidemii grave, dar rușinea este o epidemie tăcută. Oamenii înțeleg violența și pot să vorbească despre asta. De rușine ne e încă teamă. Chiar și cuvântul stânjenește. Studiezi un subiect pe care oamenii au fost învățați și instruiți la nivel social să nu-l discute. Este la fel de periculos ca violența, dar continuăm să ne prefacem că nu există.”

Sunt de acord cu colega mea: rușinea este o epidemie tăcută. Este o problemă de proporții epidemice pentru că are impact asupra noastră, a tuturor. Ce o face „tăcută“ este incapacitatea sau reticența noastră de a vorbi deschis despre ea și de a explora modurile în care ne afectează viața individuală, familia, comunitatea și societatea. Tăcerea noastră e cea care a forțat rușinea să se ascundă în subteran, de unde acum pătrunde în viața noastră personală și publică în moduri distructive și insidioase. Rușinea a fost odinioară extrem de puțin înțeleasă și a fost trecută cu vederea de oamenii de știință din domeniul social, dar acum un număr din ce în ce mai mare de cercetători și specialiști examinează rușinea și rolul său într-o gamă largă de probleme mintale și de sănătate publică, printre care se numără depresia, tulburările anxioase, dependențele, tulburările de alimentație, hărțuirea din mediul școlar, suicidul, agresiunea sexuală și toate tipurile de violență, inclusiv violența domestică.

La fel ca epidemia de violență în creștere, pentru multe dintre noi, rușinea a devenit în mod straniu atât o formă de autoprotecție, cât și o sursă populară de divertisment. Jignirile și distrugerea reputației au înlocuit discuțiile la nivel național despre religie, politică și cultură. Folosim rușinea ca pe o unealtă pentru a ne crește, a ne educa și a ne disciplina copiii. Emisiunile de televiziune care promit alianțe nimicitoare, atacuri verbale în absența persoanei criticate, confruntări ostile, excluderea și umilirea în public obțin în mod

constant audiențe maxime. Și, în timp ce folosim rușinea pentru a ne apăra și a ne distra, încercăm să înțelegem de ce ni se pare lumea atât de înfricoșătoare, de ce s-a transformat politica într-un sport sângeros, de ce suferă copiii de un nivel crescut de stres și anxietate, de ce pare că a decăzut cultura populară la cel mai scăzut nivel pe care l-a avut vreodată și de ce tot mai multe dintre noi se simt singure și incapabile să formeze legături cu alți oameni.

Așa cum se întâmplă în cazul multor epidemii, se pare că suntem într-atât de prinse în propria luptă de a avea grijă de noi și de familiile noastre, încât pur și simplu nu vedem legăturile care ne permit să o înțelegem și să începem să o abordăm ca pe o problemă pe scară largă. Nu îi vedem amplitudinea – credem că este mai degrabă o problemă personală sau o problemă cu stima de sine, și nu o problemă socială gravă.

Pentru a înțelege mai bine experiența rușinii, vreau să le prezint pe Susan, Kayla, Theresa și Sondra. Am avut oportunitatea să le intervievez la începutul cercetării mele și din nou câțiva ani mai târziu, după ce au început să aplice strategiile de reziliență la rușine. Pe tot parcursul acestei cărți, mă voi folosi de poveștile lor de viață pentru a exemplifica impactul uriaș pe care îl are practicarea curajului, a compasiunii și a legăturilor afective cu ceilalți și cât de dificil poate fi acest lucru uneori.

Susan avea aproape 30 de ani când ne-am întâlnit. Era măritată de trei ani și avea o fată care tocmai împlinise un an. Susan își adorase cariera

de fizioterapeut, dar își petrecuse anul anterior acasă cu fiica ei. Odată cu diminuarea veniturilor familiei, ea hotărâse să revină la muncă cu jumătate de normă. În timpul interviului nostru, Susan și-a adus aminte de ziua când s-a nimerit să găsească tocmai slujba potrivită. Și-a amintit că fusese în culmea fericirii. Pe lângă faptul că îi fusese oferit postul perfect de fizioterapeut cu jumătate de normă, biserica ei avea un loc liber pentru fiica ei în cadrul programului „Ziua liberă a mamei“. A sunat-o pe sora ei mai mare, nerăbdătoare să-i împărtășească veștile bune. În loc să o felicite, sora ei a reacționat spunând: „Nu îmi dau seama de ce ai făcut un copil dacă nu te interesează să-l crești.“ Susan își amintește că s-a simțit ca și cum ar fi primit un pumn în stomac. „De-abia puteam să respir. Eram devastată. Primul meu gând a fost: *Sunt o mamă groaznică*. Până seara, deja mă gândeam să renunț la postul oferit.“

Când am intervievat-o pe Kayla, avea în jur de 45 de ani și își clădise o carieră de succes în domeniul publicității. Trăia singură într-un oraș mare de pe Coasta de Est. Tatăl ei tocmai fusese diagnosticat cu Alzheimer, iar ea se lupta să mențină un echilibru între carieră și noul ei rol de îngrijitoare principală pentru tatăl ei. Mi-a explicat că problema cea mai dificilă fusese relația cu șefa ei, Nancy. Kayla a descris-o pe Nancy ca fiind „genul de persoană căreia e mai bine să nu-i împărtășești niciodată informații personale“. Când i-am cerut mai multe detalii, mi-a spus că Nancy era maestră în arta atacului personal – cu cât știa

mai multe despre viața ta, cu atât avea mai multă muniție în arsenalul ei de atac. Cu doi ani în urmă, când murise mama ei, Kayla se luptase cu depresia. Îi povestise șefei câte ceva despre depresia ei și se trezise că Nancy aduce asta în discuție în prezența altor colegi. Kayla mi-a spus că, deși se temea de atacurile lui Nancy, era conștientă că era posibil să lipsească de la muncă pentru un anumit număr de ore cât timp căuta un centru de îngrijire pe termen lung pentru tatăl ei, așa că i-a explicat lui Nancy situația acestuia. Kayla încă mai părea șocată în timp ce-mi descria prima ședință cu echipa la care a participat după discuția cu șefa ei. În timpul ședinței, Nancy a anunțat că urma să-i retragă Kaylei proiectul actual. Kayla mi-a mărturisit: „S-a uitat fix la mine și a spus grupului: «O știți pe Kayla. Mereu se întâmplă câte o dramă în viața ei.»“ Kayla a descris acest moment drept „pură paralizie“. „Am înghețat. M-am simțit atât de mică și de vulnerabilă. Avea Nancy dreptate? Sunt eu o persoană pe care nu te poți baza? Cum am putut să fiu atât de idioată să am încredere în ea?“

Când am întâlnit-o pe Theresa, avea 35 de ani și trei copii ale căror vârste variau de la trei la unsprezece ani. Ea mi-a descris o experiență care probabil că nu a durat mai mult de cinci minute, dar care, pentru ea, a reprezentat unul dintre cele mai dificile momente din viață. Theresa și-a amintit cum stătea în fața oglinzii și simțea o uriașă anxietate și ură față de corpul ei. „Era una dintre acele zile când nimic nu mi se potrivea –

probasem fiecare pereche de blugi pe care o aveam.“ Mi-a spus că s-a trezit prinzându-și cu mâna partea interioară a pulpelor și ciupind grăsimea care îi atârna peste sutien în timp ce intona: „Ce dezgustător! Sunt dezgustătoare.“ A spus că întregul episod a fost mai stresant pentru că pe fundal se auzeau copiii din camera de alături cum se ceartă în fața televizorului în timp ce telefonul suna întruna. A început să țipe la copii: „Răspunde cineva la nenorocitul ăla de telefon? Știu că nu sunt singura care îl aude. Fir-ar să fie!“ În cele din urmă și-a îngropat capul în palme și a început să plângă în hohote. Când și-a ridicat capul dintre mâini, și-a văzut copilul cel mai mic stând la câțiva pași de ea. El i-a spus cu o voce speriată: „Îmi pare rău că mami e tristă.“ În timp ce îl fixa cu privirea, era invadată de rușine și de vinovăție. Theresa mi-a spus că nu avea să uite niciodată acea zi și mi-a explicat: „Uneori sunt pur și simplu sătulă de tot – de corpul meu, de copii, de casa mea – de viața pe care o am. În mintea mea, e foarte clar cum vreau să arate totul, însă lucrurile nu sunt niciodată perfecte în realitate. Nu pot nici măcar să mă adun și să funcționez cum trebuie. Și pe lângă toate astea, mi-e teribil de rușine când mă descarc pe copiii mei.“

Sondra, o profesoară de liceu de aproximativ 55 de ani, părea furioasă și tristă deopotrivă când mi-a spus: „Adoram să dezbăt chestiuni legate de politică împreună cu cumnatul meu. Am făcut asta mulți ani la rând. Într-o seară, când mă aflam în mașină împreună cu soțul meu și ne întorceam

acasă după cina de duminică în familie, mi-a spus că urăște când mă cert cu fratele lui, că dintotdeauna urăse chestia asta. Mi-a spus: «Donald e un tip inteligent. Are o diplomă de master. Mi-aș dori să nu mai intri în aceste dispute cu el.» Și că păream needucată și stupidă și că îl făceam de râs. Am început să mă închid complet în mine când sunt cu ai lui.“

Sunt Susan, Kayla, Theresa și Sondra doar niște femei care se luptă cu o stimă de sine scăzută? Nu. Rușinea și stima de sine sunt chestiuni foarte diferite. Rușinea o *simțim*. Stima de sine o *gândim*. Stima noastră de sine se bazează pe modul cum ne vedem noi înșine – resursele și limitările noastre – de-a lungul timpului. Se referă la cum și ce gândim despre noi înșine. Rușinea este o emoție. Se referă la cum ne simțim când avem anumite experiențe. Când ne e rușine, nu vedem imaginea de ansamblu: nu ne gândim în mod corect la resursele și la limitările noastre. Ne simțim doar singure, expuse și cât se poate de imperfecte. Prietena și colega mea Marian Mankin a descris diferența dintre rușine și stimă de sine în modul următor: „Când mă gândesc la stima mea de sine, reflectez la cine sunt în relație cu cine vreau să fiu, de unde vin, ce dificultăți am depășit și ce am realizat. Când simt rușine, aceasta mă duce într-un loc îngust din care nu mai văd contextul. Mă întorc într-un spațiu limitat – nu pot să mai văd nimic altceva. Doar spațiul acela îngust, al însingurării.“

Dacă aceste povești de viață nu au legătură cu stima de sine, să fie oare vorba doar despre anturaj și circumstanțe? Să aibă Susan, pur și simplu, o soră răutăcioasă? Să fie Kayla doar victima unei remarci insensibile? Să fie lupta Theresei cu perfecțiunea un caz izolat? Să fie soțul Sondrei unica problemă? Răspunsul la toate aceste întrebări este nu. Examinând toate cele patru exemple cu privire la rolul matern, muncă, perfecționism și capacitatea de a spune ce gândești, vei vedea că rușinea este arma principală utilizată în aceste războaie culturale.

Amenințăm constant mamele cu rușinea pentru că „nu fac ce e mai bine pentru copiii lor” sau pentru că „fac alegeri egoiste sau neinformate”. În mod similar, experiența Kaylei atrage atenția asupra culturii rușinii care a devenit dominantă la multe locuri de muncă. Se așteaptă de la noi să fim niște angajate productive și să ne ținem viața profesională și cea personală separate artificial pentru a avea succes. Comentariul șefei este un produs al acestei culturi. Deși ni se spune „Nu ești una cu slujba ta” (și vrem să credem asta), mesajele de la angajatori, colegi și mass-media combat acest adagiu bine intenționat prin: „Ești exact ceea ce faci, cât de bine faci lucrul respectiv și cât câștigi.”

În ce privește dificultățile Theresei, trebuie să înțelegem că rușinea este vocea perfecționismului. Fie că vorbim despre aspect fizic, muncă, rolul matern, sănătate sau familie, nu căutarea perfecțiunii este atât de dureroasă; eșecul în a împlini așteptările de neatins este cel care conduce

la un val dureros de rușine. În cele din urmă, povestea Sondrei vorbește despre puterea rușinii ca instrument social, care e adesea folosit pentru a ne face să nu spunem ce gândim. Nimic nu ne face să tăcem mai eficient decât rușinea.

După cum vezi, rușinea înseamnă mult mai mult decât o comunicare insensibilă sau o problemă legată de stima de sine; este o experiență umană de bază care devine o parte a culturii noastre și care ne învrăjbește din ce în ce mai mult, fiind din ce în ce mai distructivă. În anumite perioade și situații, fiecare dintre noi se luptă cu senzația că nu e o persoană suficient de bună, că nu deține suficiente lucruri și că nu se integrează suficient în anumite grupuri. Am descoperit că cel mai eficient mod de a depăși aceste senzații de inadecvare constă în a ne împărtăși experiențele. Desigur că, în cultura actuală, e nevoie de curaj pentru a ne spune poveștile.

Curajul, compasiunea și legăturile afective

Curaj este un cuvânt strâns legat de inimă. Rădăcina cuvântului *curaj* este *cor* – cuvânt din latină care înseamnă „inimă”. Într-una dintre accepțiile sale cele mai timpurii, cuvântul *curaj* însemna „să spui ce gândești dezvăluind tot ce e în inima ta”. De-a lungul timpului, această definiție s-a schimbat și, în ziua de azi, asociem de obicei curajul cu faptele eroice și neînfricate. Dar, după

părerea mea, această definiție nu reușește să redea forța interioară și nivelul de angajament de care avem nevoie pentru a vorbi cu sinceritate și deschis despre cine suntem și despre experiențele noastre – bune și rele. A vorbi din inimă echivalează cu ceea ce înțeleg eu prin „curajul de zi cu zi“.

Nu știu exact unde a apărut prima dată expresia *curaj de zi cu zi*, dar am descoperit-o într-un articol despre femei și fete scris de cercetătoarea Annie Rogers. Cred că ideea de curaj de zi cu zi se referă la importanța de a ne spune propriile povești de viață. Este deosebit de dificil să practicăm curajul de zi cu zi în cadrul culturii rușinii din vremurile actuale – o cultură marcată de teamă, de învinovățire și de lipsa de legături afective. Însă practicarea strategiilor din această carte ne va ajuta să ne recuperăm curajul și puterea, și chiar să începem să schimbăm cultura în care trăim.

Pentru a înțelege cum este rușinea influențată de cultură, trebuie să ne amintim de vremea când eram copii sau tinere adulte, când am învățat pentru prima dată cât de important este ca oamenii să te placă, să te integrezi într-un grup și să-i mulțumești pe ceilalți. Lecțiile erau adesea predate cu ajutorul rușinii; uneori, în mod direct, alteori, în mod indirect. Fiecare dintre noi își amintește situații când s-a simțit respinsă, desconsiderată și ridiculizată, indiferent sub ce formă. În cele din urmă, am învățat să ne temem de aceste emoții. Am învățat cum să ne schimbăm

comportamentul, gândirea și emoțiile pentru a evita să ne fie rușine. Făcând asta în mod constant, am schimbat cine am fost atunci și, în multe cazuri, cine suntem acum.

Cultura noastră ne învață despre rușine – ne dictează ce este acceptabil și ce nu. Nu ne-am născut tânjind să avem corpul perfect. Nu ne-am născut temându-ne să ne spunem poveștile de viață. Nu ne-am născut cu teama de a nu îmbătrâni prea mult pentru a ne mai simți valoroase. Nu ne-am născut cu un catalog Pottery Barn² într-o mână și cu datorii uriașe în cealaltă. Rușinea vine din afara noastră – din mesajele și așteptările culturale. Ce vine din interiorul nostru este o nevoie foarte umană de apartenență, de relaționare.

Suntem programate din naștere să relaționăm cu ceilalți. Acest lucru este un dat biologic. Ca bebeluși, nevoia noastră de a forma legături este corelată cu supraviețuirea. Odată ce creștem, existența legăturilor cu ceilalți înseamnă o dezvoltare optimă – pe plan emoțional, fizic, spiritual și intelectual. Existența legăturilor este esențială pentru că noi toți avem nevoia de bază de a ne simți acceptați și de a crede că aparținem unui grup și că suntem prețuite pentru cine suntem.

Rușinea ne afectează legăturile cu ceilalți. De fapt, mă refer adesea la rușine ca la teama de rupere a unei legături – teama de a fi percepute ca fiind imperfecte și ca nemeritând acceptarea sau apartenența la un grup. Rușinea ne împiedică să

ne spunem propriile povești de viață și ne împiedică să ascultăm poveștile altora. Ne reducem vocile la tăcere și ne ținem secretele la distanță din teama de a nu rupe legăturile afective. Când îi auzim pe alții vorbind despre rușinea lor, adesea îi învinovățim ca mod de a ne proteja pe noi însene de un disconfort. Să auzi pe cineva vorbind despre o experiență generatoare de rușine poate uneori să fie la fel de dureros ca a trăi pe propria piele această experiență.

Precum curajul, și empatia, și compasiunea sunt componente esențiale ale rezilienței la rușine. Practicarea compasiunii ne permite să auzim rușinea. Empatia, cea mai puternică unealtă a compasiunii, este o abilitate emoțională care ne permite să reacționăm la poveștile celorlalți într-un mod plin de însemnătate și de grijă. Empatia este capacitatea de a ne pune în pielea altcuiva – de a înțelege prin ce trece altcineva și de a reflecta la această înțelegere. Când împărtășim o experiență dificilă cuiva, iar acea persoană ne răspunde deschis, profund conectată emoțional – aceasta este empatia. Dezvoltarea empatiei ne poate îmbogăți relațiile pe care le avem cu partenerii, colegii, membrii familiei și copiii noștri. În capitolul 2, voi discuta în detaliu despre conceptul de empatie. Vei afla de ce opusul rușinii este empatia, cum se manifestă ea și cum putem învăța să o practicăm.

Elementul necesar prealabil empatiei este compasiunea. Putem reacționa empatic doar dacă suntem dispuse să auzim durerea altcuiva. Uneori,

ne gândim la compasiune ca la o virtute divină. Nu este așa. De fapt, compasiunea este posibilă pentru orice persoană care poate accepta eforturile care ne fac umani – temerile, imperfecțiunile, pierderile și rușinea noastră. Putem reacționa cu compasiune la povestea cuiva doar dacă ne-am acceptat propria poveste – inclusiv rușinea implicată. Compasiunea nu este o virtute – este un angajament. Nu este un lucru pe care îl avem sau nu – este ceva ce alegem să practicăm. Putem să fim împreună cu cineva care simte rușine și să ne deschidem suficient inima, cât să-i ascultăm povestea și să-i împărtășim suferința?

Imaginea de ansamblu

Această carte este împărțită în 11 capitole, inclusiv această introducere. În capitolul 1, îți voi împărtăși povești de viață și exemple pentru a alcătui o definiție a rușinii și pentru a diferenția rușinea de alte emoții precum vinovăția, umilirea și jena. În capitolul 2, vom explora elementele de bază ale rezilienței: empatia, curajul, compasiunea și legăturile afective.

Capitolele 3–6 se vor concentra asupra celor patru elemente ale rezilienței la rușine. În cadrul cercetării mele, am descoperit că femeile cu un nivel crescut de reziliență la rușine aveau patru lucruri în comun. Când sunt practicate împreună, aceste patru elemente conduc la reziliență. În fiecare dintre aceste patru capitole, voi împărtăși strategii specifice pe care le putem aplica pentru a

ne dezvoltă reziliența la rușine și informații despre cum putem depăși unele dintre barierele uzuale cu care se confruntă femeile când încep să aplice aceste strategii.

Cultura rușinii este guvernată de teamă, învinovățire și lipsă de legături umane și reprezintă adesea un incubator puternic pentru elemente precum perfecționismul, stereotipurile, bârfa și dependențele. În capitolele 7–9, voi explora aceste aspecte și altele în contextul dezvoltării și menținerii rezilienței noastre la rușine. Capitolul final va prezenta idei pentru a schimba cultura în care trăim: Ce înseamnă reziliența la rușine pentru copiii noștri, pentru bărbații din viața noastră, pentru viața noastră spirituală, la locul de muncă și în familiile noastre?

Rușinea este un subiect dificil. Însă, oricât de dureroase pot fi unele dintre aceste povești de viață, sinceritatea brută a adevărilor lor dovedește că informațiile și ideile din această carte reprezintă o sursă uriașă de speranță și de promisiune pentru femei. *Cred că fiecare dintre noi își poate dezvolta reziliența la rușine.* Fiecare dintre noi poate transforma durerea cauzată de rușine în curaj, compasiune și legături afective. La fel de important, fiecare dintre noi îi poate ajuta și pe alții să facă același lucru.

Însă este de o importanță vitală să recunoaștem complexitatea acestor eforturi. Acestea nu se reduc la „patru pași simpli” pentru a dobândi reziliența la rușine sau la vreo altă rețetă miraculoasă pentru a depăși rușinea. Soluțiile practice precum cele din

cărțile de gătit nu funcționează când vine vorba de abordarea unei chestiuni precum rușinea sau, de altfel, a oricărei alte chestiuni umane complexe. De fapt, să credem în soluții simple la probleme complicate poate fi în sine un element generator de rușine – tindem să ne simțim vinovate pentru că „nu ne prindem“.

S-a spus că adevărata libertate înseamnă să-i eliberăm pe ceilalți. În spiritul acestei definiții puternice, cea mai mare speranță a mea este că vom depăși diferențele dintre noi și rușinea pentru a ne spune povestea și a ne conecta emoțional cu cei care au nevoie să audă: „Nu ești singur/ă.“

Credeam că
problema
e doar
la mine

Să înțelegem rușinea

Când sunt întrebată cum am ajuns să studiez rușinea, răspund că mi-am construit cariera în jurul următoarei fraze: „Nu poți să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.” Când aveam în jur de 20 de ani, am lucrat la un centru rezidențial de tratament pentru copii. Într-o zi, în timpul unei ședințe cu întreaga echipă, directorul medical, care supraveghea activitatea terapeutică desfășurată cu copiii, ne-a vorbit despre cum să-i ajutăm pe cei mici să facă alegeri mai bune. El a spus următorul lucru: „Știu că vreți să-i ajutați pe acești copii, dar trebuie să înțelegeți următorul lucru: Nu poți să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.”

A mai adăugat că, indiferent de intențiile noastre, nu putem să-i silim pe oameni să facă schimbări pozitive criticându-i, amenințându-i cu respingerea, umilindu-i în fața celorlalți sau desconsiderându-i. Din clipa în care am auzit acele cuvinte, am fost complet absorbită de idee. În următoarele săptămâni, nu m-am gândit la nimic altceva. Cu toate acestea, indiferent cât de mult și cât de serios am reflectat la asta sau de câte ori am

repetat cu voce tare afirmația, nu am putut să o înțeleg. Erau momente când mi se părea că e cel mult un vis frumos, o iluzie deșartă, dar erau și momente când mi se părea că e cel mai adevărat lucru pe care îl auzisem vreodată. Cu toate astea, în ciuda confuziei mele, mi-am dat seama că avea o legătură incredibil de importantă cu înțelegerea rușinii. Și, așa cum s-a dovedit, aveam să-mi petrec următorii zece ani din viață studiind rușinea și impactul acesteia asupra vieții noastre.

În cele din urmă, am renunțat la slujba de la centrul rezidențial de tratament pentru a mă înscrie la facultate. În următorii șapte ani, am obținut o diplomă de master și un doctorat în asistență socială. Întregul meu parcurs educativ a fost condus de această frază cu un impact atât de mare: „NU POTI să faci oamenii să-și schimbe comportamentul inducându-le rușine sau umilindu-i.” Am vrut să înțeleg cum și de ce folosim rușinea. Am vrut să înțeleg și consecințele încercării de a folosi rușinea pentru a schimba oamenii. Nu am „studiat rușinea” în mod public – doar am ascultat, am învățat și am testat fiecare informație nouă raportând-o la această frază. Iată ce am aflat:

- Putem folosi rușinea sau umilirea pentru a schimba oamenii sau comportamentul? *Da și nu. Da, putem încerca. De fapt, dacă atingem realmente un punct vulnerabil expus de o persoană, am putea chiar vedea o schimbare de comportament foarte rapidă.*
- Schimbarea va dura? *Nu.*
- Va dura? *Da, durerea va fi teribilă.*
- Va lăsa în urmă daune? *Da, are potențialul de a răni atât persoana care folosește rușinea, cât și pe cea care o îndură.*
- Este rușinea folosită foarte des ca o modalitate de a încerca să schimbăm oamenii? *Da, în fiecare clipă din fiecare zi.*

Am aflat, de asemenea, că majoritatea dintre noi, dacă nu toate, ne-am clădit părți semnificative din viața noastră în jurul rușinii. Indivizi, familii și comunități folosesc rușinea ca pe un instrument pentru a-i schimba pe ceilalți și pentru a se proteja pe ei înșiși. Procedând astfel, creăm o societate care nu reușește să recunoască cât de nocivă este rușinea pentru spiritul nostru și pentru sufletul familiilor și comunităților noastre.

Un motiv pentru care nu vedem legătura dintre dificultățile noastre personale și aspectele culturale mai extinse își are originea în atributul „tăcută” din sintagma „epidemia tăcută”. Nu vorbim despre rușine. O experimentăm, o simțim, uneori trăim cu ea pentru toată viața, dar nu vorbim despre ea. Când a fost ultima dată când ai

avut o conversație sinceră despre rușine? Dacă ești precum majoritatea persoanelor, răspunsul este „niciodată“. În ciuda disponibilității relativ noi a societății noastre de a discuta despre emoții precum teama și furia, rușinea rămâne un subiect tabu.

Cred că e important să înțelegem că nu doar „oamenii simpli“ evită subiectul rușinii. Ci și specialiștii din domeniul sănătății mintale, cercetătorii, medicii și alți profesioniști care sunt adesea cei de care depindem pentru a identifica și a provoca primele discuții în legătură cu epidemiile sociale. După ce am încheiat prima parte a cercetării mele, am petrecut șapte luni călătorind prin toată țara, prezentându-mi activitatea în fața specialiștilor din domeniul sănătății mintale. Mulți dintre ei, chiar și cei care lucraseră decenii la rând în domeniul medical sau al psihoterapiei, participau pentru prima dată la un atelier despre rușine. Când au completat formularele referitoare la opinia lor cu privire la eveniment, mulți dintre participanți au scris că a fost unul dintre atelierele cele mai dificile pe plan personal la care au participat vreodată. Și, pentru mulți dintre participanți, a fost prima dată când au aflat despre cercetările legate de rușine.

Spre deosebire de multe dintre celelalte subiecte pe care le studiază specialiștii, când vine vorba de rușine, nu există „un «noi» și un «ceilalți»“. Ca specialiști, nu dispunem de luxul de a gândi: „Trebuie să studiez acest subiect care îi afectează pe pacienții mei ca să-i pot ajuta.“

Rușinea este universală – nimeni nu este exclus. Dacă nu putem să discutăm despre rușine și să examinăm impactul pe care îl are asupra vieții noastre, cu siguranță nu-i putem ajuta nici pe alții.

Desigur, sunt unele cercetătoare și specialiste care desfășoară o activitate foarte importantă în ce privește femeile și rușinea – June Tangney și Ronda Dearing, cercetătoare și psihologe cliniciene la Stone Center din cadrul Wellesley College, Harriet Lerner și Claudia Black, ca să menționez doar câteva dintre ele. Însă, din experiența mea, se păstrează la fel de mult tăcerea asupra acestui subiect în comunitatea specialiștilor în domeniul sănătății mintale cum se păstrează și în cadrul întregii comunități.

Este important să înțelegem această „tăcere profesională” deoarece există studii care identifică rușinea drept emoția dominantă trăită de clienții cu afecțiuni psihice, aceasta surclasând furia, teama, suferința și anxietatea. Prin urmare, în cazul în care comunitățile din domeniul sănătății mintale și publice nu vorbesc despre rușine sau nu asigură un spațiu sigur pentru ca oamenii să beneficieze de ajutor în privința dificultăților legate de rușine, cum o să începem vreodată să vorbim despre asta? Cum o să confruntăm senzația sau trăirea care, prin chiar natura sa, este ceva despre care nu vrem să vorbim?

Cum definim rușinea

Aceste întrebări ne sugerează puterea absolută a rușinii. Rușinea este o emoție pe care am simțit-o cu toții și, cu toate acestea, când încercăm să o descriem, când încercăm să o facem accesibilă înțelegerii altor persoane, ne chinuim să găsim cuvintele potrivite. Chiar și când le găsim, rareori se întâmplă ca oamenii să fie dispuși să le asculte. Este dureros să simți rușinea. Poate fi aproape la fel de dureros chiar și numai să ascuți pe cineva care împărtășește o experiență generatoare de rușine.

Am ajuns rapid să cred că primul pas în înțelegerea rușinii constă în dezvoltarea unui vocabular comun pentru a ne comunica experiențele; prin urmare, primul meu obiectiv a fost să elaborez o definiție a rușinii. Când le-am rugat pe participante la cercetare să definească rușinea, fie mi-au oferit definiția lor personală, fie mi-au împărtășit o experiență pe post de exemplu. Iată unele dintre definițiile lor:

- Rușinea este senzația sumbră pe care o simți în stomac și care doare teribil de tare. Nu poți să vorbești despre asta și nu poți să descrii cât de neplăcut este ceea ce simți pentru că atunci toată lumea ți-ar cunoaște „micul secret murdar“.
- Rușinea înseamnă să fii respins.

- Muncești din greu ca să arăți lumii ce vrea să vadă. Rușinea apare când masca îți este dată la o parte și ți se întrevăd părțile neplăcute. Să fii văzut pare un lucru de netolerat.
- Rușinea înseamnă să te simți ca un străin – să nu te integrezi într-un grup.
- Rușinea înseamnă să te urăști și să înțelegi de ce alte persoane te urăsc la rândul lor.
- Cred că e vorba despre disprețul față de sine.
- Rușinea este ca o închisoare. Dar o închisoare în care meriți să te afli pentru că e ceva în neregulă cu tine.
- Rușinea înseamnă să fii expus – părțile imperfecte din tine pe care vrei să le ascunzi de toată lumea sunt dezvăluite. Vrei să te ascunzi sau să mori.

Rezultă clar din aceste exemple că e practic imposibil să explicăm rușinea fără a evoca emoțiile incredibil de puternice și de copleșitoare asociate cu aceasta. Când am întrebat cum se simte rușinea, femeile au folosit cuvinte precum *devastatoare, dezgustătoare, mistuitoare, sfâșietoare, ca și cum ai fi tăiată în bucăți, te simți insignifiantă, murdară, incredibil de singură, respinsă, cea mai groaznică senzație din lume*. Deseori asociez rușinea cu un sport de contact. Când o trăim sau doar ascultăm relatarea unui prieten în legătură cu

o experiență generatoare de rușine, adesea avem o reacție viscerală și fizică. Este copleșitoare emoțional, dar o simțim și în corp.

După ce am auzit niște definiții atât de diverse, și totuși corelate între ele, mi-am dat seama că ar fi util să avem o definiție simplă, care să redea emoția și sensul pe care l-am auzit în cadrul interviurilor. Așa că am compilat definițiile, le-am analizat și am elaborat următoarea definiție a conceptului de rușine:

Rușinea este senzația sau trăirea extrem de dureroasă de a crede că avem un defect și, prin urmare, că nu merităm acceptarea și apartenența la un grup.

Deși această definiție ne oferă un punct de plecare, ceea ce ne face să înțelegem mai clar rușinea sunt exemplele pe care ni le-au împărtășit femeile atunci când s-au străduit să pună în cuvinte acest concept.

- Rușinea este mama mea care încă îmi detestă greutatea. De fiecare dată când mă duc la ea în vizită cu soțul și copiii, primul lucru pe care mi-l spune este: „Dumnezeule, tot grasă ești!“, iar ultimul lucru pe care mi-l spune când ies pe ușă este: „Sper că o să reușești să slăbești un pic.“ M-a dat deja atât de tare peste cap până acum, încât te-ai aștepta să înceteze, dar nu, nici gând să renunțe.

- Nu urăsc sexul. Nu-mi place cu adevărat, dar nu îl urăsc în totalitate. Am trei copii și, acum că îi am, nici măcar nu văd rostul de a mai face sex. Dacă nu aș mai face sex niciodată, nu ar fi nicio problemă și știu că asta nu e deloc normal și îmi e foarte rușine din cauza asta. E ca și cum ar fi ceva în neregulă cu mine. Detest articolele acelea care spun că persoanele căsătorite fac sex de trei ori pe săptămână. Mă gândesc: „Isuse, eu nu sunt așa” și simt multă rușine legată de asta pentru că nu mi-ar păsa deloc dacă nu aș mai face sex niciodată. Este un lucru rău pentru că soțul meu nu simte la fel ca mine. El ar putea fi una dintre acele persoane care face sex de trei sau de patru ori pe săptămână.
- Când eram la liceu, mama s-a sinucis. S-a spânzurat în dormitorul casei noastre. A fost găsită de polițistul de proximitate. Începând din acea zi, eu am devenit „fata a cărei mamă s-a sinucis”. A fost cel mai oribil lucru care mi s-a întâmplat. Tata m-a forțat să termin liceul acolo, dar nu m-am mai întors niciodată în acel loc. Am murit și el acum câțiva ani și, într-un fel, m-am simțit ușurată, pentru că oricum nu mai voiam să revăd vreodată acel loc sau să mă reîntorc. E ridicol pentru că eu cred că,

dacă mama ar fi murit de cancer sau de altceva, oamenii ar fi fost mai înțelegători; nu ar fi fost atât de cruzi. Dar, când e vorba de sinucidere, lucrurile stau cu totul altfel. Mama era femeia nebună care și-a luat viața, iar asta înseamnă că trebuie să fiu și eu nebună. Chiar mă gândesc că unora dintre părinții prietenilor mei le era teamă de mine și de tatăl meu. Asta e rușinea.

- Fiul meu mai mare este dependent de droguri. Fratele și sora lui mai mici îl disprețuiesc. E groaznic de fiecare dată când vine să stea la noi peste weekend sau doar în vizită. Fiica mea spune de fiecare dată: „Mamă, ascunde-ți lucrurile de valoare; nu-ți lăsa geanta pe masă.“ Dumnezeuule, e vorba despre fratele lor! Cumva știu că au dreptate, dar nu știu cu ce am greșit și de ce se întâmplă asta și mi-e atât de rușine din cauza lui și de felul cum ne purtăm cu el. Acesta e cel mai dificil lucru, cred eu, în familia noastră în prezent.

- Când eram la gimnaziu, iubitul mătușii mele m-a molestat. I-am zis surorii mele mai mari, iar ea le-a spus părinților mei. Nu-mi amintesc exact ce au zis, dar ne-au chemat pe mine și pe sora mea în sufragerie și ne-au spus că nu ar trebui să vorbim despre asta cu nimeni. Mama mi-a spus că rezolvă ea cu mătușa. Nu știu ce s-a întâmplat, dar nu l-am mai văzut niciodată pe iubitul ei. Mătușa nu mi-a spus niciodată nimic în legătură cu asta. Sora mea a fost atât de furioasă. A continuat să fie furioasă pe părinții mei ani buni după aceea. Eu am devenit doar tăcută. Rușinată și tăcută.
- Mă gândesc că toate chestiile astea legate de corp provoacă rușine. E ca și cum nu ajungi niciodată să vezi corpuri normale sau să citești despre ce fac corpurile normale. Cred că te gândești mereu: „Sânii altor femei arată ca ai mei?“, „Alte femei au păr în zona asta și nu au păr acolo?“, „Numai eu miros așa?“, „Așa trebuie să arate asta?“, „Îți apar coșuri acolo?“. Cred că rușinea sunt toate lucrurile care au legătură cu corpul tău și pe care nu le vezi la oamenii perfecți de la televizor sau din reviste, ceea ce te face să te întrebi dacă ești singura persoană care este așa și să te

îngrețoșezi. Rușinea e când ești dezgustată de tine însăși – când te îngrețoșează propriul corp. Aș vrea să văd o carte în care să găsesc toate informațiile, cum ar fi: chestia asta poate să miroasă în 20 de feluri sau asta e o fotografie cu 50 de sâni „normali de femeie” și așa pot ei să arate. Ca apoi să poți să-ți zici ceva de genul: „O, e în regulă, sunt normală.” Și totuși, te întrebi: „Cine ar fi dispus să pozeze pentru asta?” Probabil că nu femeile normale. Atunci te-ai compara cu niște femei nebune. Este pur și simplu ridicol că nimeni nu vorbește vreodată despre chestii ciudate de teama că ar fi singurele care au așa ceva. Și apoi: „Ups!” E de două ori mai rău pentru că îți e rușine și crezi sincer că are și de ce să-ți fie rușine.

- Acum cinci ani, mi-am dat demisia și împreună cu soțul meu am făcut o a doua ipotecă, astfel încât să-mi pot începe propria afacere. După doi ani, a trebuit să închid magazinul online de haine. A fost cumplit. Auzi mereu de oameni care renunță la tot ca să-și urmeze visurile și reușesc de fiecare dată și sunt fericiți. Eu am datorii, o slujbă nouă care este groaznică și mi-e rușine că nu am reușit să fac lucrurile să meargă. I-am făcut pe toți

din jurul meu să se entuziasmeze și să se implice, apoi am eșuat. Mi-e rușine de faptul că sunt o ratată.

- Când eram mici, eu și sora mea ne certam tot timpul în legătură cu care dintre noi are o relație mai apropiată cu mama, iar acum ne certăm în legătură cu cine să aibă grijă de ea sau la care dintre noi să stea... E ca și cum te uiți la tine și la copiii tăi și te gândești: „Isuse, așa o să ajungă și copiii mei să se certe pentru cine să aibă grijă de mine?” Apoi te gândești: „Nu, o să fie diferit în cazul meu – mie n-o să mi se întâmple asta“, dar îmi amintesc când mama spunea și ea la fel. După care te gândești: „O, Dumnezeuule, și dacă știe că ne certăm pentru cine să aibă grijă de ea?” Vorbesc serios, nu știu dacă surorii mele îi e rușine pentru că se frământă ce să facă cu mama, dar mie cu siguranță îmi este.

- Infertilitatea era rușinoasă pentru mine pentru că mă făcea să mă simt singură. Mi se părea că nimeni altcineva nu poate să-mi înțeleagă durerea, mai ales cei din jurul meu care aveau copii. Te simți ca și cum ar fi ceva în neregulă cu tine sau ai senzația că ești pedepsită pentru că ai comis o greșeală. Te întrebi în adâncul tău dacă nu cumva „așa ți-a fost scris“ pentru că nu ești potrivită să fii mamă.
- Soțul meu este un om de afaceri de mare succes, un lider în cadrul bisericii noastre, un soț și un tată bun. Știu că nu e nimic grav în neregulă cu el, dar cred că e dependent de website-urile cu conținut pentru adulți. Nu am vorbit niciodată despre asta, iar eu nu am spus nimănui nimic în afară de sora mea. Sfatul ei este să nu-mi fac griji. Știu doar că el stă la calculator până noaptea târziu și că s-au făcut multe plăți în contul acelor website-uri de pe cardul comun. Nici măcar n-am știut până nu am căutat adresa cuiva în căsuța noastră de e-mail și am văzut acolo mesaje de la site-urile porno. A fost dezgustător. Atunci am verificat cardul. Dacă ar afla cineva, aș muri de rușine. Nu doar pentru că oamenii ar crede că e un

pervers, ci și pentru că și-ar imagina că e ceva în neregulă cu mine. Că eu sunt într-un fel de vină pentru că el a ajuns să caute sex pe internet. Nici măcar cu el nu pot să vorbesc despre asta – și aș muri de rușine dacă ar afla cineva ceva.

Durerea care transpare din aceste relatări este palpabilă. Societatea noastră îmbrățișează inducerea de rușine, învinovățire, dezaprobare și respingere și, totodată, socotește acceptarea și apartenența la un grup ca fiind extrem de importante. Cu alte cuvinte, nu a fost niciodată mai greu să „ne integrăm într-un grup” și, cu toate acestea, „integrarea” nu a fost niciodată mai importantă și mai prețuită.

Un îndemn timpuriu la compasiune

Pentru ca această carte să ne fie un instrument util în călătoria noastră spre reziliența la rușine, cred că este esențial să recunoaștem, încă de la început, cât de dificil este să citim unele dintre relatările din această carte – cât de teribil de dureros poate fi simplul fapt de a auzi „rușinea”. Când un prieten sau un membru al familiei ne împărtășește povestea lui legată de rușine sau chiar când citim despre experiența generatoare de rușine a unui străin într-o carte, adesea avem una din două reacții posibile.

Dacă putem să empatizăm cu situația relatată pentru că este o problemă cu care ne confruntăm noi însene, experiența este dureroasă și totodată ciudat de reconfortantă. Durerea provine din faptul că suntem forțate să ne gândim la o chestiune pe care probabil că încercăm să o ținem departe de suprafață. Alinarea provine din faptul că recunoaștem că nu suntem singurele care se confruntă cu o anumită dificultate; lupta noastră nu este singulară.

Unul dintre motivele pentru care rușinea este atât de puternică este capacitatea ei de a ne face să ne simțim singure. Ca și cum numai noi ne-am confrunța cu asta sau am fi cumva diferite de oricine altcineva. Când auzim povești de viață care oglindesc experiențele noastre cu privire la rușine, acest lucru ne ajută să știm că nu suntem singurele în această situație. Desigur, dacă povestea ne atinge prea mult, putem chiar să ne trezim *noi însene* pradă rușinii. În loc să ne limităm doar la a asculta și la a reacționa la experiența altcuiva, suntem copleșite de propria rușine.

Când auzim povești despre rușine care nu se potrivesc cu experiențele noastre, prima reacție este adesea de a ne distanța de acestea – „Mama nu ar spune niciodată asta“, „Nu înțeleg femeile cărora nu le place sexul“ sau „E atât de naivă – soțul ei e dus cu pluta“. Distanțarea se transformă foarte rapid în învinovățire, în judecare a celorlalți și în separare. Acest lucru alimentează epidemia de rușine. Permite-mi să dau un exemplu cu privire la propriul efort de a practica compasiunea.

Când am intervievat-o pe Allison, tânăra a cărei mamă se sinucisese, am fost șocată de reacția prietenilor, a vecinilor și chiar a profesorilor ei. În lunile care au urmat decesului mamei ei, Allison nu se putea duce nicăieri fără să audă șoapte, fără să aibă parte de izolare – pentru că oamenii o evitau în mod intenționat – sau fără să aibă parte de întrebări nepotrivite legate de sinuciderea mamei ei. La început, lui Allison i s-a părut că nu merita această respingere, fiindcă știa că nu e vina ei și că boala mintală a mamei sale nu se răsfrânge asupra ei. Dar pe măsură ce zvonurile au continuat, ea a început să creadă că sinuciderea mamei însemna că și ea e „defectă” (ca să folosesc chiar cuvintele ei). Atunci a apărut rușinea, iar ea a început să se simtă complet singură și ostracizată.

Povestea ei m-a făcut să clocotesc de furie mai multe săptămâni la rând. Simțeam multă compasiune și empatie pentru Allison; însă rămăsesem blocată în furie, dezaprobare și învinovățire. Simțeam o furie îndreptățită față de acei oameni cărora le lipsise orice urmă de sensibilitate și care o trataseră atât de nedrept. Am petrecut zile în șir gândindu-mă la reacția pe care am avut-o față de povestea ei până când, în cele din urmă, m-am confruntat cu niște adevăruri dureroase.

Mai întâi de toate, ca să înțelegem rușinea, trebuie nu doar să căutăm să înțelegem experiențele lui Allison, ci și reacțiile celor din jurul ei. Nu putem doar „transfera” rușinea de la Allison la „vecinii ei insensibili”. Să pui rușinea în

seama vecinilor și prietenilor ei ar fi la fel de distructiv. În al doilea rând, trebuie să cercetăm în profunzime și să fim sinceri în legătură cu propria reacție în calitate de vecini sau de prieteni.

Dacă aș veni acasă de la muncă și aș vedea o ambulanță și mașini de poliție în fața casei unui vecin, aș începe imediat să dau telefoane prin cartier ca să aflu ce s-a întâmplat. Probabil că nu m-aș duce până acolo ca să casc gura, pentru că mi-ar plăcea să cred că sunt mai presus de asta – sau cel puțin aș vrea ca vecinii mei să creadă că sunt mai presus de asta. În schimb, aș suna pe cineva care a fost acolo, ceea ce probabil e și mai grav. Dacă nu aș fi extrem de conștientă de ceea ce fac și nu aș încerca în mod conștient să nu bârfesc, m-aș face vinovată, la fel ca ei, pentru că vorbesc despre ce s-a întâmplat, aș specula asupra motivelor, aș vrea să aflu detaliile și aș trage concluzii false. Pot să-mi imaginez conversații în care aș spune lucruri de genul: „Știam că ceva nu era în regulă acolo” sau „Să știi că într-o zi am văzut-o...” Aș putea chiar face presupuneri în legătură cu stabilitatea mintală a tatălui lui Allison sau a lui Allison însăși în urmă unui eveniment atât de traumatic. Aș putea începe să nu mă mai simt în largul meu să o las pe fica mea să se joace la Allison acasă.

Cu alte cuvinte, aș putea deveni exact ceea ce uram și ce, la început, refuzam să înțeleg. De ce? Pentru că sunt o persoană la fel de groaznică precum profesorii, vecinii și prietenii lui Allison? Nu, ci pentru că sunt om și astfel de situații ne pot

activa propria teamă, anxietate, suferință și, uneori, chiar propria rușine. Iar pentru a calma aceste senzații copleșitoare, căutăm legături afective cu ceilalți – uneori în moduri extrem de nocive și de distructive, ca bârfa sau excluderea celorlalți.

Dacă vrem cu adevărat să nimicim bestia nimerind-o drept în inimă, trebuie să înțelegem mai mult decât ce înseamnă să simți rușinea. Trebuie să înțelegem când și de ce avem o probabilitate foarte mare de a recurge la comportamente care induc rușine altora, cum ne putem dezvolta reziliența la rușine și cum putem face efortul conștient de a nu genera rușine altor persoane. Nu toate poveștile prezentate aici vor reflecta experiențele noastre, dar bănuiesc că multe ni se vor părea neplăcut de familiare. Nivelul nostru de reziliență la rușine nu depinde doar de abilitatea noastră de a recunoaște aceste comportamente și emoții în noi însene, ci și de capacitatea noastră de a construi legături afective cu alții. Aceste legături ne cer să înțelegem ce avem în comun cu ceilalți atunci când vine vorba de rușine.

Noțiuni de bază cu privire la rușine

Ce trebuie să știm și să înțelegem pentru a ne clădi reziliența la rușine? Cum ne conectăm cu sinele nostru autentic și cum construim legături afective însemnate cu ceilalți? De ce, când vine vorba de

izolarea emoției numite rușine, simpla înțelegere a legăturilor profunde dintre toate experiențele noastre ne oferă atât de multă putere și libertate?

Acestea sunt întrebări complexe și, înainte să răspundem, trebuie să abordăm câteva dintre elementele de bază ale rușinii. În această secțiune vom începe să clădim o înțelegere a rușinii, inclusiv a felului în care diferă ea de vinovăție, umilire sau jenă și cum operează ea în viața noastră. Odată ce vom construi această înțelegere de bază a rușinii, multe dintre legăturile care au fost atât de greu de identificat inițial vor începe să iasă la lumină și să capete sens în contextul vieții noastre.

Jenă, vinovăție, umilință și rușine

Unul dintre motivele simple pentru care ne este atât de greu să vorbim despre rușine este vocabularul. Folosim adesea termenii de *jenă*, *vinovăție*, *umilință* și *rușine* ca fiind intersanjabili. Fără să ne gândim prea mult, șoptim „Cât de umilitor!” când ieșim dintr-o toaletă publică cu hârtie igienică agățată de pantof sau strigăm „Să-ți fie rușine!” unui copil care, din păcate (dar adecvat vârstei), a desenat mai mult pe masă decât în cartea de colorat.

Poate părea o preocupare excesivă să subliniem importanța folosirii termenului adecvat pentru a descrie o trăire sau o emoție; însă e vorba de mult mai mult decât doar de semantică. „Să vorbim

despre rușine“ sau să putem identifica și eticheta aceste emoții reprezintă unul dintre cele patru elemente ale rezilienței la rușine.

În cadrul comunității de cercetători, sunt dezbateri interesante în legătură cu relația dintre jenă, vinovăție, umilință și rușine. Deși există un mic grup de cercetători care cred că toate aceste patru emoții sunt corelate între ele și reprezintă diverse grade ale aceleiași emoții de bază, vasta majoritate a cercetătorilor cred că cele patru sunt experiențe separate, distincte. La fel ca majoritatea studiilor asupra rușinii, cercetarea mea susține cu fermitate ideea că jena, vinovăția, umilința și rușinea constituie patru reacții emoționale diferite.

Jena este cea mai puțin puternică dintre aceste emoții. Femeile au descris „situațiile jenante“ ca fiind mult mai puțin grave decât cele marcate fie de vinovăție, fie de rușine. Jena este, prin definiție, un lucru trecător, adesea amuzant și foarte normal în cele din urmă (de exemplu, să te împiedici, să încurci un cuvânt cu altul etc.). Indiferent de cât de jenantă ar putea fi o situație, știm (sau cel puțin am auzit) că li se întâmplă și altor persoane și că senzația de jenă va dispărea. Nu vreau să ies din baie cu hârtie igienică agățată de pantof, dar, dacă se întâmplă asta, știu că nu sunt prima sau singura persoană care a pățit așa ceva.

Vinovăția este probabil termenul care e cel mai frecvent confundat cu rușinea. Și, din păcate, efectele acestei confuzii depășesc semantica și „confuzia termenilor“. Adesea, când încercăm să ne schimbăm comportamentul, sau să-l schimbăm

pe al altora, apelând la rușine, facem acest lucru **fără** să înțelegem diferența dintre rușine și vinovăție. Acest lucru este important pentru că vinovăția poate fi adesea un factor motivant pozitiv pentru schimbare, în timp ce rușinea duce de obicei la agravarea comportamentului sau la paralizie. Iată de ce:

Atât vinovăția, cât și rușinea sunt emoții derivate din autoevaluare; însă aici se oprește asemănarea dintre ele. Majoritatea cercetătorilor care studiază rușinea sunt de acord că diferența dintre cele două este cel mai bine înțeleasă ca diferența dintre „sunt o persoană rea” (rușine) și „am făcut ceva rău” (vinovăție). Rușinea se referă la cine suntem, iar vinovăția la comportamentul nostru. Dacă mă simt vinovată pentru că am copiat la un test, discuția mea cu mine însămi ar putea suna în felul următor: „Nu ar fi trebuit să fac asta. A fost o mare prostie. Nu cred în ideea de a copia și nici nu vreau să copiez.” Dacă simt rușine pentru că am copiat la un test, dialogul meu interior este mai probabil să sune în felul următor: „Sunt o mincinoasă și o escroacă. Sunt atât de proastă. Sunt o persoană rea.”

Vinovăția evaluează o acțiune sau un comportament în raport cu etica, valorile și convingerile noastre. Evaluăm acel comportament (ca de exemplu copiatul) și ne simțim vinovate când comportamentul nu corespunde cu cine vrem noi să fim. Rușinea înseamnă să conteze mai degrabă cine suntem decât ce am făcut. Dacă ne spunem că suntem rele, escroace și că nu suntem

bune de nimic, riscăm ca, în cele din urmă, să ajungem să credem și să ne însușim aceste idei. Persoana care crede că „nu este bună de nimic“ prezintă o probabilitate mult mai mare de a continua să copieze și de a se purta conform etichetei respective decât persoana care se simte vinovată.

Împreună cu mulți alți cercetători în domeniu, am ajuns la concluzia că este mult mai probabil ca rușinea să fie sursa comportamentelor distructive, iar nu soluția acestora. Este în natura umană să dorim să ne facem remarcate și să ne fie apreciată valoarea. Când ne confruntăm cu rușinea, simțim că legăturile cu ceilalți au fost rupte și suntem disperate să aparținem unui grup și să fim recunoscute. Când ne este rușine sau teamă de rușine, prezentăm o probabilitate mult mai mare să adoptăm comportamente autodistructive, să atacăm sau să-i umilim pe alții sau să rămânem tăcute când vedem că cineva din jur are nevoie de ajutorul nostru.

Pe de altă parte, când ne cerem iertare pentru ceva ce am făcut, când ne revanșăm față de ceilalți sau când ne schimbăm un comportament în legătură cu care nu ne simțim în largul nostru, vinovăția este cel mai adesea factorul motivant. Să recunoaștem că *am făcut o greșeală* este foarte diferit de a crede că *noi suntem o greșeală*. Desigur, putem face pe cineva să se simtă suficient de rușinat încât să spună „Îmi pare rău“, dar această afirmație este rareori sinceră.

Adesea sunt întrebată dacă aceeași experiență poate face o persoană să se simtă rușinată, și pe o alta vinovată sau jenată. Răspunsul este afirmativ. De aceea trebuie să avem grijă să nu facem presupuneri în legătură cu ceea ce-i face pe oameni să simtă rușinea. Pentru a ilustra acest lucru, voi folosi un exemplu destul de nevinovat: să-ți amintești de ziua de naștere a cuiva. Au fost momente în viața mea când m-am simțit tare jenată că am uitat de ziua de naștere a cuiva, mai ales a unui membru al familiei sau a unui prieten apropiat: „Nu-mi vine să cred că am uitat.“ Îmi reveneam repede cu un simplu apel telefonic: „Mi-e atât de jenă că am uitat de ziua ta de naștere – sper că ai avut parte de o zi minunată.“

Au existat și momente în viața mea când m-am simțit foarte vinovată pentru că am uitat de ziua de naștere a cuiva, deoarece nu fusese vorba doar de o omisiune sau de o trecere cu vederea; uitarea reflectase absența stabilirii unor priorități – priorități în legătură cu care nu mă simțeam în largul meu și pe care voiam să le schimb.

Însă, când am revenit la muncă după ce am născut-o pe fiica mea, Ellen, lucruri mărunte precum faptul că uitasem să trimit o felicitare cu ocazia unei zile de naștere sau să dau un telefon pentru a răspunde unei invitații la o petrecere îmi provocau o rușine foarte puternică. Uneori, mă trezeam inventând niște minciuni gogonate în legătură cu motivul pentru care uitasem să sun sau să trimit un cadou. În acea perioadă a vieții mele, mi se părea că tot ce făceam era doar de mântuială.

Mă simțeam ca și cum aș fi fost un membru mediocru al personalului facultății, o mamă și o parteneră mediocră, o prietenă mediocră și o soră și o fiică mediocră. Așadar, când făceam ceva precum să uit de o zi de naștere, nu mai gândeam: „O, Doamne, nu-mi vine să cred că am uitat“, ci îmi spuneam: „Isuse, sunt atât de proastă, nu pot să fac nimic cum trebuie.“

Ellen are acum șapte ani, iar eu am revenit recent la muncă după ce am petrecut mai multe luni acasă cu Charlie, cel de-al doilea copil al meu. Încă am probleme să-mi amintesc zilele de naștere și mă simt copleșită și mediocră uneori, dar am reușit să revin asupra vinovăției. Am hotărât că este important pentru mine să-mi amintesc zilele de naștere; însă am recunoscut, de asemenea, că e nevoie de multă flexibilitate și planificare anticipată pentru a găsi un echilibru între muncă și rolul de părinte. Acum am un stoc pregătit de felicitări aniversare care conțin, pe lângă urări și scuze pentru întârziere, și mesaje aniversare obișnuite. Prin urmare, după cum poți vedea, în situații similare, e posibil să avem fie reacții de jenă, fie de vinovăție, fie de rușine. Acest lucru depinde doar de momentul în care ne aflăm în viața noastră.

Umilința este un alt cuvânt pe care îl confundăm adesea cu *rușinea*. Donald Klein surprinde diferența esențială dintre rușine și umilință: „Oamenii cred că merită rușinea; ei nu cred că merită umilința.“ Dacă recitești definițiile inițiale pe care le-au formulat participantele la

cercetare, vei vedea că una dintre temele recurente este conceptul de „a merita“. O femeie a spus: „Rușinea înseamnă să te urăști și să înțelegi de ce alte persoane te urăsc și ele.“ O altă femeie chiar a folosit termenul *a merita* și a spus: „Rușinea este ca o închisoare. Dar o închisoare în care meriți să te afli pentru că e ceva în neregulă cu tine.“

Pentru a ilustra diferența dintre rușine și umilință, o să apelez la un exemplu din cercetarea mea recentă cu privire la cum este folosită rușinea în educația copiilor de către părinți și profesori. Dacă un profesor anunță nota mică a unui copil în fața clasei și îl numește „prost“, copilul probabil că va resimți rușine sau umilință. În cazul în care crede că anunțul făcut de profesor și jignirea sunt nedrepte și nemeritate, copilul se va simți cel mai probabil umilit mai degrabă decât rușinat. Dacă, pe de altă parte, copilul se lasă convins de mesajul că este prost și că merită să fie jignit în fața colegilor lui, acest lucru îi va induce rușine.

Pe baza cercetării pe care o realizez cu privire la impactul folosirii rușinii în educarea copiilor de către părinți și disciplinarea acestora în școli, cred că rușinea este adesea mai distructivă decât umilința din două motive. În primul rând, este suficient de grav ca un copil să fie etichetat ca fiind „prost“ la școală, dar e mult mai nociv dacă el chiar crede că este așa. Dacă este făcut să creadă că este prost prin inducerea rușinii, cel mai probabil acel copil va duce o luptă împotriva ei toată viața.

În al doilea rând, am descoperit că un copil care resimte umilință mai degrabă decât rușine

prezintă o probabilitate mult mai ridicată să vină acasă și să-i povestească unui părinte sau îngrijitorului despre experiența trăită decât cel care simte rușine. În cazul în care ne povestește despre experiența sa umilitoare, îl putem ajuta pe copil să depășească experiența în cauză și să discutăm cu profesorii și conducerea școlii. Copilul care simte rușine internalizează mesajele și adesea începe să se comporte necorespunzător sau să se izoleze.

Desigur, trebuie să înțelegem că umilința repetată se poate adesea transforma în rușine. Dacă cineva pe care îl admiră, un profesor sau un părinte, îl face în repetate rânduri „prost“, cel mai probabil copilul va ajunge să creadă în cele din urmă acest lucru. De fapt, toți prezentăm un risc crescut ca experiențele noastre umilitoare să se transforme în rușine, mai ales când persoana care ne desconsideră este cineva cu care avem o relație pe care o prețuim sau o figură de autoritate, o persoană pe care o percepem ca având mai multă putere decât noi, precum un șef, un medic sau un membru al clerului.

Odată ce putem face distincția între jenă, vinovăție, rușine și umilință, putem începe să analizăm de ce ne este rușine și cum ne afectează acest lucru. Este extrem de important să înțelegem „cum și de ce“ ne este rușine, pentru că reziliența la rușine înseamnă mult mai mult decât depășirea unui moment stânjenitor. Dacă vrem să gestionăm cu succes rușinea din viața noastră, trebuie să

înțelegem de ce o simțim și cum ne afectează viața, inclusiv comportamentul, gândurile și emoțiile cu care ne confruntăm în fiecare zi.

Pânza de păianjen a rușinii

În anii pe care i-am petrecut cufundată în această cercetare, una dintre cele mai dificile întrebări la care a trebuit să răspund a fost: „Care este legătura dintre experiențele legate de rușine ale tuturor acestor femei?” Femeile care au luat parte la studiu au fost foarte diferite ca rasă, etnie, vârstă, orientare sexuală, apartenență la o religie/credință, caracteristici ale sănătății fizice și mintale și roluri în cadrul familiei. Aproximativ 41% dintre femei s-au declarat caucaziene, 26% afro-americane, 25% de origine latină și 8% americane de origine asiatică. Vârsta participantelor a variat între 18 și 82, iar vârsta medie a fost de aproximativ 40 de ani.

Citindu-le interviurile, analizându-le poveștile de viață și experiențele, am căutat legături între ele. Evident că ceea ce declanșează rușinea pentru unele dintre femei nu are niciun impact asupra altora. Ceea ce unora dintre noi ni se pare devastator, pe altele le poate deranja doar ușor. Cu toate acestea, când citești descrierile și auzi relatările a sute de femei, este foarte clar că există ceva comun în experiența tuturor cu privire la rușine.

Iată ce am descoperit:

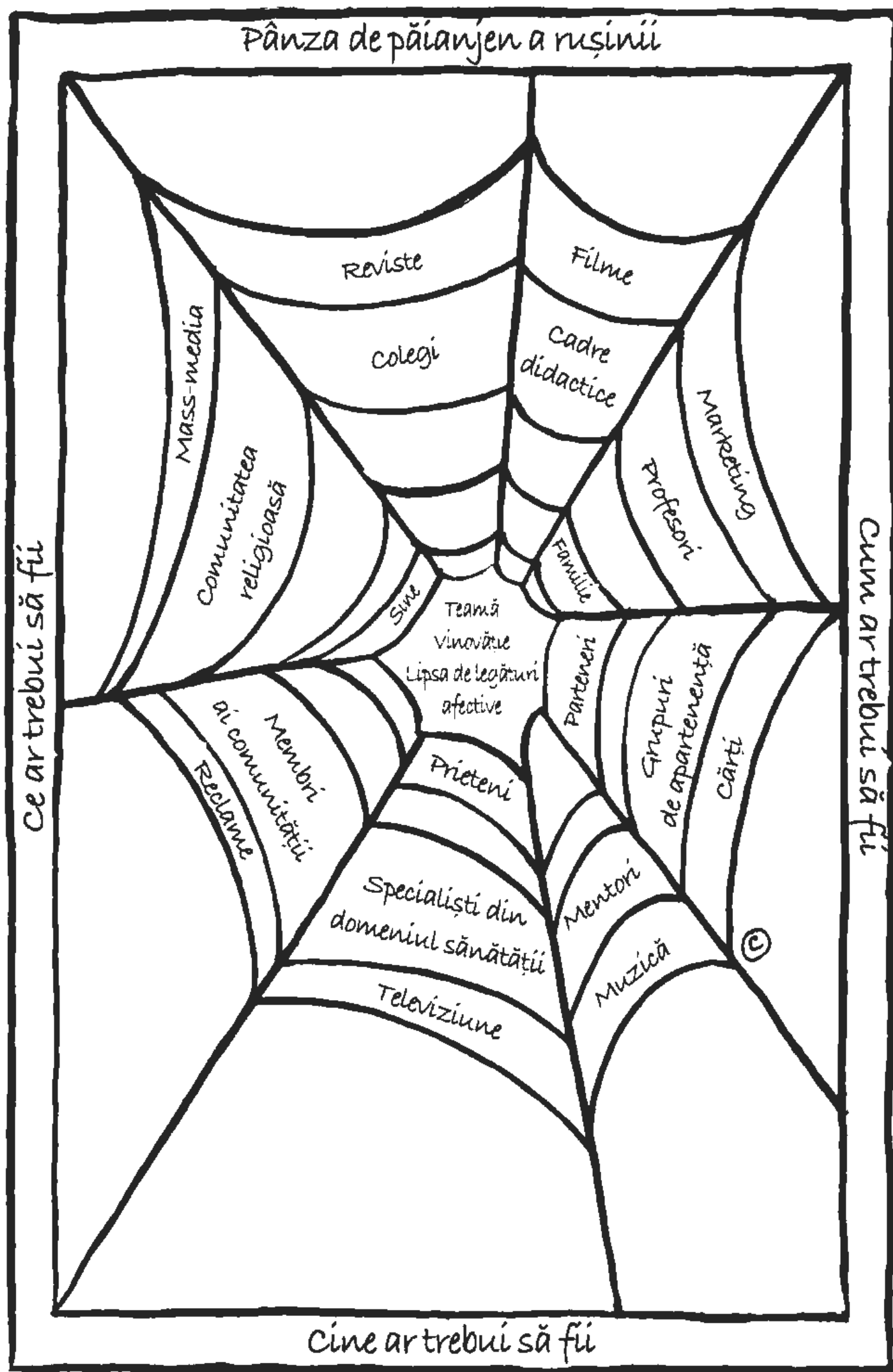
Femeile resimt cel mai adesea rușinea ca pe o pânză de păianjen formată din așteptări socio-comunitare stratificate, conflictuale și competitive. Aceste așteptări dictează:

- cine ar trebui să fim
- ce ar trebui să fim
- cum ar trebui să fim

Odată prinse în această pânză de păianjen, femeile se simt copleșite de teamă, de vinovăție și de lipsă de legături afective. Cred că putem spune că fiecare dintre aceste trei concepte în sine este copleșitor. Dar, dacă înțelegem că toate trei sunt strâns întreșuate pentru a crea rușine, devine foarte clar de ce este rușinea atât de puternică, de complexă și de greu de combătut.

Așteptările care alcătuiesc această pânză de păianjen se bazează adesea pe caracteristici precum rasa, clasa, orientarea sexuală, vârsta sau identitatea noastră religioasă. Pot fi specifice diferitelor roluri pe care le jucăm ca mamă, angajată, parteneră, soră sau membră a unui anumit grup. Dar, în esență, așteptările care alimentează rușinea se referă în special la ce se așteaptă de la noi ca **femei**. Rușinea este organizată în funcție de gen. Așteptările care alimentează rușinea în cazul femeilor se bazează pe percepția culturii noastre cu privire la ce este acceptabil pentru acestea. În cercetarea mea mai nouă asupra bărbaților, descopăr că așteptările care alimentează rușinea în

cazul bărbaților se bazează pe percepția culturii noastre cu privire la masculinitate – cum ar trebui să fie, să arate și să se comporte un bărbat.



Deși își au adesea originea în societate ca ansamblu, așteptările bazate pe gen pot fi filtrate de diversele noastre comunități în diferite moduri.

De aceea, eu le numesc așteptări ale comunității sociale. De exemplu, există așteptări sociale extinse pentru femei în legătură cu aspectul fizic: se așteaptă să fim tinere, frumoase, atrăgătoare etc. Însă, în comunitatea mea, nu există nicio așteptare cu privire la textura părului sau la culoarea pielii, pe când, în unele comunități, acest lucru poate fi o problemă. Am primit de curând o scrisoare de la o femeie care mi-a scris: „Ca femeie afro-americană cu pielea închisă la culoare care crește copii multirasiali, am avut parte de interacțiuni dureroase cu privire la rasă, culoarea pielii și standardele de frumusețe în cadrul comunității afro-americane. Munca dumneavoastră îmi oferă validare și cuvinte pentru exprimarea emoțiilor cu care mă confrunt în aceste vremuri grele, în care sunt nevoită să le explic copiilor mei că frumusețea există în fiecare din noi, indiferent de culoarea pielii, a ochilor sau de textura părului.“

Un alt exemplu l-ar putea reprezenta sănătatea mintală. Există așteptări sociale generale conform cărora doar un anumit nivel de „nebunie“ este tolerat sau acceptat din punct de vedere social. Însă, în unele comunități, discuția despre orice problemă de sănătate mintală în afara familiei poate fi generatoare de rușine, pe când în alte comunități, toată lumea are un terapeut.

Este important de menționat că nu doar geografia stabilește comunitățile din care facem parte; majoritatea dintre noi aparținem unor

comunități pe baza unor aspecte mai extinse precum rasa, etnia, clasa socială, apartenența la un grup, ideologia, credința, politica etc.

Rușinea și teama

Rușinea are o legătură directă cu teama. După cum am menționat în introducere, suntem programați din punct de vedere biologic, emoțional, social și cognitiv să căutăm legături afective. Mulți au nevoie și de o profundă legătură spirituală. Rușinea se referă la teama de rupere a legăturilor cu ceilalți. Când femeile trăiesc rușinea, ele sunt copleșite de teama de a nu fi ridiculizate, desconsiderate sau văzute ca fiind imperfecte. Se tem că s-au expus sau că au dezvăluit o parte din ele care le pune în pericol legăturile afective și măsura în care sunt acceptate.

Această teamă este alimentată de senzația că suntem cumva prizonierele propriei rușini. Această teamă de a fi prizoniere este corelată cu modul în care este alimentată pânza de păianjen a rușinii de o doză imposibilă de așteptări și de opțiuni. În primul rând, ne este atribuit un număr nerezonabil de așteptări, dintre care multe nu sunt nici măcar realizabile sau realiste. În al doilea rând, avem un număr foarte limitat de opțiuni în ce privește modul în care putem îndeplini aceste așteptări. Pentru a vizualiza pânza de păianjen a rușinii, să folosim un exemplu pe care majoritatea dintre noi îl socotim relevant: imaginea corporală. În ciuda conștientizării noastre în legătură cu

manipularea din partea mass-mediei și a tulburărilor alimentare, această chestiune pur și simplu nu pare să se îmbunătățească. De fapt, imaginea corporală și greutatea s-au regăsit ca sursă de rușine la aproximativ 90% dintre femeile pe care le-am intervievat.

După cum se vede din ilustrația cu pânza de păianjen, partenerii, familia, prietenii și propria persoană sunt mai aproape de centrul acesteia. Cel mai mult ne temem de ruperea legăturilor cu persoanele care ne sunt cele mai apropiate. Cu alte cuvinte, rușinea cea mai intensă apare atunci când ne impunem singure așteptări sau când acestea ne sunt impuse de cei care ne sunt cei mai apropiați (partenerii, familia sau prietenii noștri). Pornind dinspre centru pe firele care alcătuiesc pânza de păianjen, regăsim specialiștii din domeniul sănătății (doctori, terapeuți etc.), membri ai comunității, grupuri de apartenență, cadre didactice, colegi și comunități religioase.

Dacă am fost crescute în familii în care erau extrem de apreciate unele tipuri de corp imposibil de egalat, sunt șanse mari să continuăm să proiectăm asemenea așteptări nerezonabile asupra noastră, chiar dacă am găsit un partener care ne acceptă așa cum suntem și care vrea cu disperare ca noi să ne simțim confortabil în propriul corp. În alte cazuri, e posibil ca partenerii noștri să ne impună niște așteptări stricte, iar prietenii fie să ne ofere sprijin, fie să aibă o părere mai puțin bună despre noi, pentru că părem excesiv de preocupate în legătură cu slăbitul. Dar chiar și atunci când ne

confruntăm cu aceste așteptări contradictorii, toate ne dorim în continuare să fim acceptate și iubite de aceste grupuri, așa că ne luptăm să găsim modalități prin care să îi mulțumim, și apoi ne e rușine când în cele din urmă eșuăm să împlinim aceste așteptări conflictuale.

Când vine vorba de straturile exterioare ale pânzei de păianjen, e posibil să ne genereze rușine doctorii, colegii sau membrii grupului nostru. Și, dincolo de aceste grupuri, există probleme sistemice și mai extinse, mai insidioase cu care trebuie să ne confruntăm. De exemplu, cercetările arată că femeile supraponderale și obeze au venituri mai scăzute (cu până la 6 700 de dolari pe an) și prezintă procente mai crescute de sărăcie (cu până la 10% mai ridicate) decât femeile care nu sunt supraponderale.

Dacă vei examina perimetrul pânzei de păianjen, vei vedea că apare acolo mass-media. Cultura rușinii este întărită de ce vedem la televizor, în reclame și în materialele de marketing. Este ceea ce vedem în filme, ce auzim în cântece și ce citim în ziare și reviste. Când vine vorba de imaginea corporală, nu există niciun dubiu în privința „calității” de a fi slabă. Pentru a înrăutăți lucrurile, în timp ce *waif look* și *heroin chic* sunt trenduri reciclate în revistele de modă de ieri, noul corp ideal este tot slab, cu excepția unor fese rotunde și voluptuoase și a unor sâni imenși. Această combinație nu apare foarte des în natură. Combinația slabă de ți se văd oasele, cu fese și sâni mari este cel mai adesea „făcută la comandă”.

Indiferent cât de mult încercăm să evităm influența mass-mediei, nu putem scăpa de ea în societatea noastră. Jean Kilbourne, una dintre cercetătoarele și autoarele mele favorite, este expertă în a ne ajuta să identificăm și să deconstruim mesaje din mass-media – chiar și pe cele mai subtile. Conform cărții ei, *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel*, americanul mediu este expus la peste 3 000 de reclame pe zi și, acumulat, se uită trei ani la reclame TV de-a lungul vieții. Să încerci să scapi de influența mass-mediei în cultura de astăzi este la fel de posibil ca a ne proteja de poluarea aerului ținându-ne respirația.

Jean Kilbourne decodifică și mesajele contrariante care apar pe copertele revistelor pentru femei. Ea subliniază că pe coperte se află de obicei titluri care captează atenția, de tipul „Cum să pierzi șapte kilograme în zece zile” sau „Cum să fii sănătoasă și suplă până la vară”. Însă imaginile care corespund acestor titluri nu se potrivesc niciodată cu textul. Sloganul „pierde în greutate acum” se suprapune peste imaginea unei prăjituri cu strat dublu de mousse de ciocolată mai degrabă decât peste cea a unei femei care cântărește 80 de kilograme și de pe care curg apele în timp ce se chinuie pe o bandă de alergat.

Prin urmare, concomitent cu a slăbi până la vară, trebuie să ne facem timp și să pregătim „desertul lunii”, și să mâncăm o felie sau două din el. Și, după cum ne arată Jean Kilbourne, pe

coperta posterioară a aceleiași reviste probabil că este o reclamă la țigări care asociază fumatul cu slăbitul.

Este ușor să vedem cât de rapid devin așteptările stratificate, conflictuale și competitive. Așa funcționează pânza de păianjen a rușinii. Avem foarte puține opțiuni realiste care ne permit să ne ridicăm la înălțimea oricăreia dintre aceste așteptări. Majoritatea opțiunilor de care dispunem par să ne conducă la o „dublă constrângere”. Scriitoarea Marilyn Frye descrie dubla constrângere ca pe „o situație în care opțiunile sunt foarte limitate și oricare dintre ele ne expune la penalități, cenzură sau privațiune”.

Când opțiunile noastre sunt limitate, fiecare alternativă încalcă o altă așteptare. Adesea ne simțim forțate să alegem între rău și mai rău:

- Fii slabă, dar nu fi obsedată de greutate.
- Fii perfectă, dar nu face caz de aspectul tău și nu sacrifică din timpul alocat familiei, partenerului sau serviciului pentru a atinge perfecțiunea. Pur și simplu ocupă-te de asta în tăcere, fără ca noi să vedem, astfel încât să arăți excelent, fără ca noi să aflăm ce a trebuit să faci pentru asta.
- Fii tu însăși – nu e nimic mai atrăgător ca încrederea de sine (atât timp cât ești tânără, slabă, frumoasă...).

Dacă nu reușim să le facem pe toate – să slăbim, să gătim și să mâncăm prăjitura, să fumăm țigările și

să arătăm bine, să ne menținem sănătatea și forma fizică în parametri, să cumpărăm toate produsele și, în același timp, să ne iubim pentru cine suntem – NE-AU PRINS! Devenim prizoniere în pânza de păianjen a rușinii. Și acela este momentul în care teama noastră se îndreaptă spre învinovățire și lipsa de legături afective.

Rușinea, învinovățirea și puterea

Când ne este rușine și teamă, învinovățirea nu e niciodată prea departe. Uneori, ne întoarcem împotriva noastră și ne învinuim pe noi însene, iar alteori îi atacăm și îi învinuim pe alții. Când ne învinuim pe noi însene, ne trezim adesea într-un ciclu alcătuit din ură de sine și rușine. În tăcere, ne consumăm emoțional. Când încercăm să ne eliberăm de suferința rușinii și a fricii învinuindu-i pe alții, adesea emoțiile răbufnesc. Ne dezlănțuim asupra copilului nostru, asupra angajatului, a partenerului sau chiar a persoanei de la serviciul de relații cu clienții care se află în fața noastră (vom explora relația dintre învinovățire și furie în capitolul 8). În oricare dintre cazuri, fie că ne consumăm pe dinăuntru sau răbufnim la exterior, cel mai adesea nu suntem conștiente de ce facem sau de motivul pentru care o facem. Ne folosim de învinovățire pentru a gestiona propria senzație de neputință.

Puterea este un subiect dificil pentru femei. Majoritatea femeilor cu care discut nu se simt în largul lor cu ideea de „femeie puternică”. Multe

dintre ele au asociat de timpuriu conceptul de femeie puternică cu ideea de a nu fi plăcută sau a fi o „scorpie“. Pe de altă parte, fiecare femeie pe care am intervievat-o a recunoscut rapid cât de multă disperare și frică îi produce senzația de neputință. Această ambivalență a puterii constituie o amenințare gravă la adresa capacității noastre de a fi cea mai bună versiune a noastră.

Un element care ne alimentează nesiguranța în privința puterii este faptul că există cel puțin două forme de putere – eu le numesc „putere asupra cuiva“ și „putere reală“. Din păcate, atunci când auzim cuvântul *putere*, majoritatea dintre noi ne ducem automat cu gândul la conceptul de „putere asupra cuiva“ – la ideea că puterea reprezintă capacitatea de a controla oamenii, de a profita de ceilalți sau de a se impune asupra cuiva sau a ceva. Ne gândim la putere ca fiind finită – există doar o anumită cantitate de putere, așa că, dacă vreau să obțin puțină putere, sunt forțată să o iau de la tine.

„Puterea asupra cuiva“ este o formă periculoasă de putere. Dr. Robin Smith, psiholog și editor colaborator la *The Oprah Winfrey Show*, a descris cum funcționează una dintre cele mai insidioase forme ale acestui tip de putere: „Eu voi defini cine ești tu, iar apoi te voi face să crezi că aceea este chiar definiția ta.“ Această explicație înspăimântătoare exprimă efectul pe care îl are rușinea asupra noastră. Ne bagă în cămășile de forță ale stereotipurilor de gen, apoi ne convinge că ni le-am pus chiar noi și că ne place să le

purtăm. În ultimul an, am văzut un exemplu cât se poate de evident al acestei „puteri asupra cuiva“ în acțiune. Vorbesc cu multe grupuri despre rușine și imagine corporală. Când, cu câțiva ani în urmă, a fost lansată campania Dove Real Beauty, le-am întrebat pe femei ce părere aveau despre faptul că au văzut femei „adevărate“ îmbrăcate în chiloți și sutien (în loc de fotomodele extrem de slabe). Nu am fost surprinsă să aud că jumătate dintre femei au spus că nu le-a plăcut. Multe și-au descris reacția astfel: „Știu că probabil e un lucru minunat, dar am avut o reacție emoțională foarte negativă atunci când am văzut această campanie.“ Unele femei s-au simțit „jenate pentru fotomodele“, iar altele au spus: „Nu mă inspiră să arăt mai bine sau să slăbesc.“

În esență, ce am auzit cu câțiva ani în urmă este ce aud de la femei și astăzi: „Știu că e minunat și pare că-ți conferă putere, dar reacția mea instinctivă este *Ești prea grasă și nu suficient de perfectă – pune niște haine pe tine.*“ E important să înțelegem că majoritatea femeilor care se luptă cu reacția lor emoțională la fotomodelele Dove arată la fel ca ele. Aceasta este „puterea asupra cuiva“ în acțiune. În acord cu definiția dată de dr. Robin Smith, frumusețea a fost atât de des definită pentru noi în moduri atât de insidioase, încât acum susținem și credem această definiție ca și cum ne-ar aparține. Rezultatul este dezastruos: nu vrem să ne vedem imaginea în reviste pentru că nu suntem perfecte, suficient de slabe sau de frumoase pentru a fi apreciate. Ironia este că

unicul mod de a ne elibera de sub această putere este să ne recuperăm puterea reală – puterea de a crea și de a trăi conform propriilor definiții.

The Merriam-Webster Dictionary definește *puterea* ca fiind „capacitatea de a acționa sau de a produce un efect“. Puterea reală este în esență capacitatea de a schimba ceva dacă vrei să schimbi acel lucru. Este capacitatea de a produce schimbarea. Puterea reală este nelimitată – nu avem nevoie să ne luptăm pentru ea pentru că este suficientă. Și ceea ce e minunat în legătură cu puterea reală este capacitatea noastră de a o crea. Puterea reală nu ne forțează să o luăm de la ceilalți – este ceva ce creăm și construim împreună cu aceștia.

Când vorbim despre rușine și neputință, vorbim, de fapt, despre trei componente specifice ale puterii reale: conștientizare, alegere și schimbare. Pentru a face schimbări eficiente și pentru a aborda problemele din viața noastră, trebuie să fim mai întâi conștiente sau să ne dăm seama de problemă. În al doilea rând, trebuie să fim capabile să rezolvăm problemele și să identificăm alegerile pe care le avem la dispoziție pentru a soluționa problema. Odată ce conștientizăm problema și care sunt opțiunile noastre pentru a o gestiona, e necesar să reușim să facilităm schimbarea – să reușim cu adevărat să acționăm pe baza acestor alegeri.

Acesta este un moment excelent pentru a o prezenta pe Jillian. Am intervievat-o pe Jillian în 2002 și apoi din nou în 2005. Voi descrie acum

prima noastră întâlnire. Ulterior în această carte, vei afla cum s-a schimbat viața lui Jillian odată ce a început să-și clădească reziliența la rușine. Această relatare ilustrează modul în care ne inundă rușinea cu senzații intense de teamă și vinovăție. Jillian mi-a vorbit despre o experiență rușinoasă recentă, care a făcut-o să creadă că „o luase razna“.

Jillian se bucurase de o sâmbătă neobișnuit de relaxantă împreună cu cei doi copii ai ei și cu soțul său, Scott. Jillian și Scott stăteau la masa de afară în timp ce copiii se jucau în curtea din spate. Jillian se uita la scrisorile primite în acea săptămână, când a dat peste o invitație la o zi de naștere adresată copilului ei în vârstă de cinci ani.

În timp ce a început să o citească, a fost copleșită de emoție – pe care a descris-o ca fiind „o combinație îngrozitoare între teamă, furie și anxietate“. Și-a descris reacția la avalanșa de trăiri astfel: „Jur că din senin m-am ridicat în picioare și am început să țip la copii că fac prea multă gălăgie și să îi fac scandal soțului meu pentru că nu făcea ordine în garaj. Am fugit în casă și am trântit ușa de la dormitor.“ Scott s-a dus după ea și a rămas în fața camerei, trăgând de clanța ușii încuiate. Mi-a povestit că el nu făcea decât să-i spună: „Isuse, Jillian. Ce s-a întâmplat cu tine? Ți-ai pierdut mințile?“

Când am întrebat-o pe Jillian ce declanșase acea avalanșă de emoții, ea mi-a mărturisit: „Mai multe zile după aceea, am fost confuză. Mă tot gândeam că-mi pierd mințile, pentru că asta nu era prima dată când se întâmplase așa ceva. În cele

din urmă, mi-am dat seama că în invitație scria că petrecerea urma să aibă loc la piscină, iar părinții trebuiau să înoate împreună cu copiii lor. Jillian mi-a explicat că îi era teribil de rușine să stea îmbrăcată într-un costum de baie în fața „mamelor acelor perfecte, trase prin inel”. „Uneori, când îmi este rușine, începe să-mi fie frică și o iau pur și simplu razna. Mă simt atât de pierdută. Nici măcar nu-mi dau seama ce se întâmplă.”

În timp ce am continuat să discutăm despre reacția ei la invitația pentru petrecerea aniversară și despre teama sa de a se expune într-un costum de baie în fața „mamelor acelor perfecte”, mi-a explicat că întotdeauna se simțise stânjenită de propriul corp, dar, de când luase în greutate după sarcini, devenise foarte conștientă de înfățișarea ei. Când am rugat-o să-mi spună mai multe despre rolul de mamă și imaginea corporală, a început să clatine din cap. „Nu-mi vine să cred.”

Mi-a explicat că răsfoise o revistă de modă în timp ce aștepta la coafor să se tundă și văzuse un articol mare cu fotografii înfățișând niște supermodele aflate la plajă împreună cu copiii lor. Se apucase să-l citească. Una dintre femei fusese citată în acest articol spunând: „Doar pentru că sunt mamă, asta nu înseamnă că nu pot să mă mai ocup de mine – copiii nu vor mame grase, neîngrijite. Copiii mei sunt mândri de cum arăt.” Jillian a părut surprinsă în timp ce-mi relata despre articolul din revistă. „Nici măcar nu mi-am dat seama că mi-a rămas în minte.”

Desigur, o simplă revistă nu poate să declanșeze emoții atât de intense de furie decât dacă suntem deja vulnerabile. Dar pune laolaltă acele imagini cu acel citat și cu problemele legate de imaginea corporală cu care ne confruntăm majoritatea dintre noi și vei obține o combinație extrem de puternică. Este clar din acest exemplu că Jillian s-a simțit speriată, prinsă în capcană și neputincioasă.

Când ne este rușine, ne este foarte dificil să ne menținem puterea. În primul rând, când ne este rușine, majoritatea dintre noi nu suntem conștiente de ce simțim și de motivul pentru care simțim emoția respectivă. Rușinea ne produce adesea o stare copleșitoare și dureroasă de confuzie, teamă, furie, senzația că suntem judecate și/sau nevoia de a fugi sau de a ne eschiva de la acea situație. E dificil să identificăm rușinea drept elementul principal când încercăm să gestionăm toate aceste emoții foarte intense. În interviurile lor, multe femei au descris neputința care ne copleșește adesea în situațiile în care ne este rușine:

- „Rușinea este senzația care te cuprinde ca un val fierbinte și, în clipa în care te-a invadat, te gândești: «O, Dumnezeu, unde pot să mă ascund? Cum pot să mă fac nevăzută?»“
- „Rușinea este sentimentul pe care îl ai când crezi că nu meriți să-i pese cuiva de tine sau să te iubească. Că ești o persoană atât de rea, încât nici măcar nu-i poți învinui pe alți oameni că nu le pasă de tine. Îți dorești să te înghită pământul și nimic mai mult.“
- „Rușinea mă paralizează. Îmi pierd complet capacitatea de a reacționa.“
- „Deodată, totul se întunecă și ești blocată. Nu știi ce se întâmplă și nu știi ce să faci.“
- „Nu fac decât să dispar. Nu sunt niciodată răutăcioasă cu oamenii. Doar dispar. Când cineva crede că sunt rea, nu fac decât să devin invizibilă ca nimeni să nu trebuiască să aibă de-a face cu mine.“

- „Odată, m-am oprit să alimentez mașina cu benzină și mi-a fost refuzată tranzacția când am vrut să plătesc. Bărbatul de acolo s-a purtat urât cu mine. Când am ieșit din benzinărie, fiul meu în vârstă de trei ani a început să plângă. Eu am început să țip: «Taci din gură... taci din gură... taci din gură!» Mi-era atât de rușine din cauza cardului. Apoi mi-a fost rușine că am țipat la fiul meu.“

Când ne este rușine, intrăm adesea într-o stare de criză. De cele mai multe ori, de-abia putem gestiona efectele secundare ale rușinii – teama, vinovăția și lipsa de legături afective. De fapt, noile cercetări asupra creierului ne ajută să înțelegem că rușinea poate fi atât de amenințătoare încât, în loc să o procesăm la nivelul neocortexului – partea evoluată a creierului care ne permite să gândim, să analizăm și să reacționăm –, rușinea poate semnaliza creierului nostru să intre într-o stare foarte primitivă numită „luptă, fugi sau încremenește“.

În această stare, neocortexul este ocolit și accesul nostru la gândirea superioară, rațională, calmă și la procesarea emoției practic dispare. Partea primitivă a creierului este activată și atunci devenim agresive, vrem să fugim și să ne ascundem sau ne simțim paralizate; uneori, habar nu avem de ce. Vestea bună este că, prin exersarea

rezilienței la rușine, putem să modificăm această reacție – vom discuta mai mult despre acest lucru în capitolul 3.

Rușinea și lipsa de legături afective

Dacă a avea legături afective înseamnă să ne simțim apreciate, acceptate, demne și prețuite, atunci lipsa legăturilor afective echivalează cu a ne simți devalorizate, respinse, nedemne și desconsiderate. Când am întrebat-o pe Jillian de ce nu a vrut să poarte un costum de baie în fața prietenelor ei, primul lucru pe care mi l-a spus a fost: „Nu vreau să fiu umilită sau criticată. Mă îngrozesc când mă gândesc că ele ar putea vorbi pe la spatele meu despre cum arăt. Pur și simplu nu aș putea gestiona așa ceva.” Când am întrebat-o dacă chiar crede că le-ar păsa cum arată, s-a gândit o clipă și mi-a răspuns: „Probabil că nu. Dar, pur și simplu, nu pot risca să fiu rănită în acest mod. M-aș simți complet singură.”

Deși confruntarea cu rușinea și senzația de lipsă a legăturilor afective reprezintă o parte normală a dezvoltării și cultivării relațiilor, cea de pe urmă poate deveni mai gravă când se transformă într-o senzație de izolare. Când vorbesc despre izolare, nu mă refer la a te simți singur sau însingurat. Jean Baker Miller și Irene Stiver, teoreticiene relațional-culturale la Stone Center din cadrul Wellesley College, au redat foarte adecvat natura copleșitoare a izolării. Ele au scris: „Credem că cel mai înfricoșător și mai distructiv

sentiment pe care îl poate trăi cineva este izolarea psihică. Aceasta nu e același lucru cu a fi singur. Este senzația că ești închis undeva unde nu există posibilitatea unei legături cu o altă ființă umană și că nu poți schimba această situație. În cazuri extreme, izolarea psihică poate duce la deznădejde și disperare. Oamenii vor face aproape orice pentru a scăpa de această combinație dintre senzația de a fi condamnați la izolare și neputință.“

Partea din această definiție care mi se pare esențială pentru a înțelege rușinea este: „Oamenii vor face aproape orice pentru a scăpa de această combinație dintre senzația de a fi condamnați la izolare și neputință.“ Rușinea poate face oamenii să se simtă disperați. Reacțiile la această nevoie disperată de a evada din izolare și teamă merg de la tulburări comportamentale și manifestări inadecvate până la depresie, automutilare, tulburări alimentare, dependențe, violență și suicid.

În ce mă privește, am învățat că, atunci când mă confrunt cu rușinea, acționez adesea într-un mod care nu corespunde cu cine vreau eu să fiu. La rândul meu, manifest un comportament de tipul „luptă, fugi sau încremenește“. Multe dintre participante au exprimat aceeași trăire cu propriile cuvinte:

- „Când mi-e rușine, mă comport ca o nebună. Fac și spun lucruri pe care nu le-aș face sau spune de obicei.“
- „Uneori, singurul lucru pe care mi-l doresc e să-i fac pe ceilalți să se simtă la fel de prost ca mine. Nu vreau decât să mă dezlănțui și să urlu la toată lumea.“
- „Devin disperată când mi-e rușine. Ca și cum nu aș avea la cine să apelez – nimeni cu care să vorbesc.“
- „Când mi-e rușine, mă izolez mintal și emoțional. Chiar și față de propria familie.“
- „Rușinea te face să te simți înstrăinat de lume.“

Voi apela la ideea de pânză de păianjen și la conceptele de teamă, vinovăție și lipsă de legături afective pentru a extinde definiția de mai devreme, astfel încât să includă motivul și modul în care resimt femeile rușinea. Iată definiția completă pe care o voi folosi de-acum înainte pe parcursul cărții:

Rușinea este senzația sau trăirea extrem de dureroasă de a crede că avem un defect și, prin urmare, că nu merităm acceptarea și apartenența la un grup. Femeile resimt adesea rușinea când sunt prinse în pânza de păianjen a unor

*așteptări socio-comunitare stratificate,
conflictuale și competitive. Rușinea creează
teamă, vinovăție și lipsă de legături afective.*

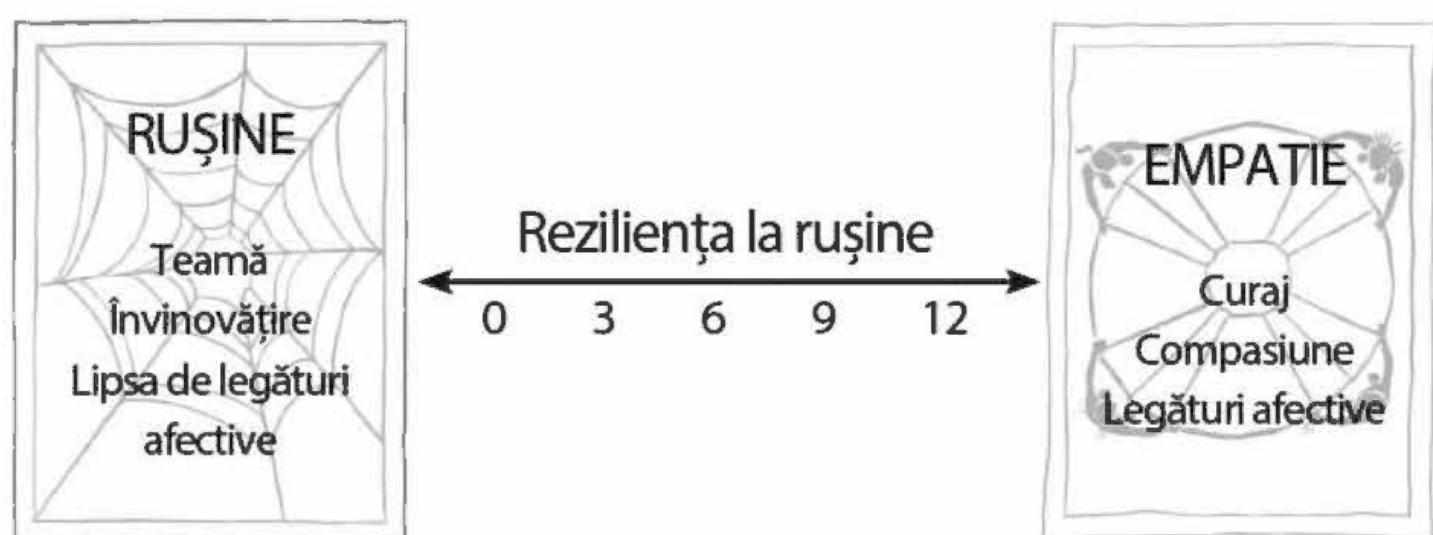
Reziliența la rușine și puterea empatiei

Cum depășim rușinea? Ce putem face pentru a evita să fim prinse în capcana pânzei de păianjen a rușinii? Vestea proastă este că nu există nicio cale de a scăpa definitiv de rușine. Atât timp cât legăturile afective cu ceilalți sunt esențiale, amenințarea ruperii lor, care duce la rușine, va face și ea parte din viața noastră.

Vestea bună este că toate suntem capabile să dezvoltăm reziliența la rușine. Repet, prin *reziliență* mă refer la capacitatea de a recunoaște rușinea când avem parte de ea și de a o depăși într-o manieră constructivă, care să ne permită să ne menținem autenticitatea și să evoluăm de pe urma experiențelor noastre. Iar în acest proces prin care ne depășim rușinea, putem clădi relații mai puternice și mai valoroase cu persoanele din viața noastră.

Așa cum ne construim o înțelegere a rușinii pe baza unor definiții și descrieri, trebuie să clădim și o înțelegere a rezilienței. Mai întâi, reziliența la

rușine nu presupune totul sau nimic. Există grade ale rezilienței. Pentru a ilustra acest lucru, am dezvoltat Axa rezilienței la rușine.



În partea stângă a axei se află rușinea. Sub rușine se află produsele sale secundare: teama, vinovăția și lipsa legăturilor afective.

Pentru a ajunge la curaj, compasiune și legături afective, trebuie să descoperim ce anume ne îndepărtează de rușine și ne apropie de reziliență. Pentru a face acest lucru, e nevoie să revenim la interviurile luate femeilor cu privire la experiențele lor legate de rușine.

Multe dintre femeile pe care le-am intervievat mi-au împărtășit ideile și strategiile lor pentru a depăși rușinea. Am analizat aceste informații întrebând:

- Ce anume le permite femeilor să-și dezvolte reziliența la rușine?
- Cum au încetat să se mai simtă speriate, vinovate și lipsite de legături afective?
- Ce le-a ajutat pe femei să scape de rușine?

Nu o dată, femeile pe care le-am intervievat mi-au explicat că empatia este cel mai puternic antidot în fața rușinii. Nu e vorba doar de a ne satisface

nevoia de empatie; reziliența la rușine ne cere să le putem răspunde empatic celorlalți. **Femeile cu un nivel ridicat de reziliență la rușine ofereau și primeau empatie.**

Mai ții minte vasele Petri din laboratorul de știință din liceu – recipientele acelea mici și rotunde? Dacă pui rușinea într-un vas Petri și o acoperi cu critici, tăcere și secretomanie, aceasta crește necontrolat până când consumă lacomă tot ce găsește în calea ei – în esență, i-ai oferit rușinii mediul de care are nevoie ca să se dezvolte în condiții optime.

Pe de altă parte, dacă pui rușinea într-un vas Petri și o stropești cu empatie, aceasta își pierde din putere și începe să dispară. Empatia creează un mediu ostil pentru rușine – nu poate supraviețui în el.

Când le-am rugat pe femei să-mi dea exemple despre cum și-au învins rușinea, mi-au descris situații în care au putut vorbi despre rușinea lor cu cineva care și-a exprimat empatia. Femeile au vorbit despre puterea pe care au simțit-o când au auzit pe cineva spunându-le:

- „Înțeleg – am trecut și eu prin asta.“
- „Și mie mi s-a întâmplat asta.“
- „E în regulă, ești o persoană normală.“
- „Înțeleg cum te simți.“

Întocmai ca rușinea în sine, relatările despre reziliență aveau un element de bază comun. Când vine vorba despre reziliența la rușine, empatia este miezul ei.

Empatia – mai ușor de zis decât de făcut

Empatia adevărată cere mai mult decât niște simple cuvinte – cere efort. Empatia nu înseamnă doar să știi ce să spui cuiva care se confruntă cu rușinea. Eficacitatea cuvintelor noastre depinde de capacitatea noastră de a fi cu adevărat prezente și implicate cât timp acea persoană ne relatează povestea sa.

Eu definesc empatia drept aptitudinea sau capacitatea de a face apel la propriile experiențe pentru a ne raporta la o experiență relatată de altcineva. O altă definiție care îmi place provine dintr-un manual de consiliere scris de Arn Ivey, Paul Pederson și Mary Ivey. Ei descriu empatia drept „capacitatea de a percepe o situație din punctul de vedere al celeilalte persoane. Să vezi, să auzi și să simți lumea unică a celuilalt“. Eu cred că empatia este cel mai bine înțeleasă ca fiind o aptitudine, pentru că a fi empatică sau a avea capacitatea de a manifesta empatie nu este o calitate înnăscută sau intuitivă. Putem fi de la natură sensibile față de alții, dar empatia este mai mult decât sensibilitate. Iată un exemplu despre cum m-a ajutat reacția empatică a prietenei mele Dawn într-un moment dificil, în care am fost copleșită de rușine.

Din când în când, poate de trei ori pe an, lumile mele se ciocnesc între ele. Nu sunt mici conflicte de program; sunt coliziuni majore care implică practic toate rolurile mele. Într-un weekend din luna mai, cu câțiva ani în urmă, am avut parte de una dintre aceste coliziuni. Fiica mea avea primul ei spectacol de balet în același weekend cu ceremonia de absolvire de la universitate. Cele două evenimente se suprapuneau timp de două ore, ceea ce constituia un factor de stres uriaș pentru mine, întrucât fusesem aleasă de studenți să joc un rol important în cadrul ceremoniei de absolvire.

Pe lângă absolvire și spectacolul de balet, în acea duminică era Ziua mamei, iar întreaga mea familie, împreună cu a soțului meu, Steve, veneau în oraș pentru festivități. Vinerea dinaintea acestui weekend infernal era ultima mea zi de predat din semestrul de primăvară și ultima zi de școală a lui Ellen. Pentru mine, ultima zi înseamnă să dau note studenților mei. Pentru Ellen, înseamnă Ziua profesorului.

Eu și Steve ne înscriaserăm pe listă să aducem fursecuri la petrecerea cu ocazia Zilei profesorului. Prinsă cu acordarea notelor, participarea la repetițiile pentru absolvire, probatul rochiei pentru balet și pregătirea locuinței pentru musafiri, am uitat de fursecuri. Steve a dus-o pe Ellen la școală vineri dimineața și, când m-am dus eu să o iau de la școală, lista cu persoanele înscrise să aducă mâncare la petrecere încă era afișată pe ușa de la intrare. În timp ce mă uitam la ea,

mi-am văzut numele în dreptul desertului. Am intrat în panică. Îmi plăceau și îi respectam sincer pe profesorii lui Ellen. Cum de făcusem una ca asta?

Am întredeschis repede ușa și mi-am zis să mă strecor înăuntru, să o înhaț pe Ellen și să mă furișez afară neobservată. Dar, în timp ce mergeam pe culoar, am dat nas în nas cu învățătoarea lui Ellen. Nervozitatea mi s-a citit numaidecât în tonul înalt al vocii: „Bună ziua, ce mai faceți? Cum a fost la petrecere?” „Excelent, mulțumesc de întrebare – a fost foarte distractiv. Mâncarea a fost minunată”, mi-a răspuns învățătoarea lui Ellen.

O, nu, de ce a pomenit despre mâncare? Probabil că știe. Am coborât vocea și am trecut de la tonul ascuțit la cel mincinos. „A adus Steve fursecurile dimineată?” Învățătoarea lui Ellen a părut nedumerită. „Nu știu sigur, nu eram aici când au ajuns ei la școală.” M-am ridicat pe vârfuri, ca și cum m-aș fi uitat peste umărul ei, am arătat cu degetul înspre fundul sălii, m-am prefăcut că verific cu privirea mâncarea de pe masă și am spus: „Iată-le acolo – mmm, arată excelent. Minunat, mă bucur tare mult că le-a adus la timp!”

Ea s-a uitat la mine cu blândețe și totodată ca și cum ar fi știut adevărul și mi-a spus: „Ne vedem în câteva săptămâni, când începe trimestrul de vară. Vacanță plăcută!” Am luat-o pe Ellen, m-am târât înapoi la mașină, am așezats-o pe Ellen în scaunul ei, i-am pus centura, m-am lăsat pe locul din față și am început să vărs șiroaie de lacrimi. În

timp ce stăteam acolo încremenită, agățându-mă de volan, nu știam ce era mai rău: faptul că uitasem de fursecuri, că mințisem în legătură cu asta sau rușinea de a ști că învățătoarea lui Ellen mai mult ca sigur și-a spus în sinea ei: „Isuse, asta a fost cea mai jalnică încercare a unei mame de a ieși basma curată.“

Ellen părea un pic îngrijorată, așa că îi tot spuneam: „E în regulă, mami are nevoie să plângă un pic. Nu ai motive să-ți faci griji.“ Am plâns tot drumul până acasă. Imediat ce am intrat pe ușă, am sunat-o pe prietena mea Dawn. Avea numărul meu în agendă, așa că mi-a răspuns imediat: „Ce s-a întâmplat?“

I-am mărturisit în șoaptă și dintr-o suflare: „Tocmai am furat fursecurile unui părinte de la școala lui Ellen. Apoi am mințit-o pe învățătoare.“ „De care fursecuri erau?“, a vrut să știe numaidecât. „Nu. Vorbesc serios, ascultă-mă, te rog“, am stăruit. A încetat să mai glumească și m-a ascultat.

Când am terminat, mi-a spus: „Uite, faci tot ce poți; te așteaptă un sfârșit de săptămână imposibil. Încerci să te asiguri că nu se duce totul de râpă și nu vrei ca învățătoarea lui Ellen să creadă că nu o apreciezi. E de înțeles, dat fiind faptul că o placi și că e extraordinară cu Ellen. Nu e mare lucru.“

O tot întrebam: „Ești sigură? Ești sigură?“ În cele din urmă, mi-a spus: „Uite, știu că nu crezi că o să reușești să faci ca lucrurile să meargă în următoarele trei zile, dar vei reuși. E posibil să

nu-ți iasă perfect, dar o să reușești. Știu că probabil a fost dificil pentru tine ce s-a întâmplat, dar toți am trecut prin asta și e în regulă.”

În acea fracțiune de secundă, rușinea s-a transformat în altceva. Ceva ce puteam gestiona. Ceva ce s-a îndepărtat de „Sunt atât de proastă – sunt o mamă groaznică” și s-a apropiat de „Ce s-a întâmplat a fost stupid – sunt o mamă copleșită”. Dawn a vărsat îndeajuns de multă empatie în vasul meu Petri pentru a face rușinea să dispară. Nu m-a judecat. Nu m-a făcut să simt că trebuie să păstrez tăcerea în legătură cu greșeala mea. Simțeam că mă auzise cu adevărat și că îi păsa de mine. Mi-a validat teama „că nu voi rezista” și a înțeles cât de mult îi plac pe profesorii lui Ellen. Și cel mai important lucru, a văzut lumea mea așa cum o resimțeam eu și a știut cum să-mi transmită acest lucru.

Nu a spus că e „în regulă” că am mințit-o pe învățătoarea lui Ellen, ci m-a făcut să mă simt acceptată și conectată emoțional. Când îmi e rușine, nu pot fi o parteneră bună, o profesoară bună, o mamă bună sau o prietenă bună. Dacă aș fi ajuns la acel sfârșit de săptămână simțindu-mă ca o mamă lipsită de valoare și o mincinoasă care a furat fursecuri de la gura copilașilor, nu aș fi reușit să mă descurc cu toate.

De asemenea, Dawn s-a abținut să râdă. Acum pot să râd pe seama celor întâmplate, dar la momentul respectiv nu mi se părea absolut deloc amuzant. Ea ar fi putut să râdă și să-mi spună: „Faci din țânțar armăsar – totul e în regulă. Nu-ți

face griji.“ Dar asta nu ar fi fost empatie. Poate că ar fi reflectat ce simțea ea, dar cu siguranță nu ar fi exprimat faptul că știa ce simt eu. Un răspuns glumeț m-ar fi făcut să mă simt neauzită, desconsiderată și chiar mai rușinată pentru că, pe lângă faptul că furasem fursecuri, mai și reacționam exagerat.

Nu mă aflu în poziția în care să fi putut spune: „Uite, Dawn, am făcut lucrul ăsta groaznic. Pur și simplu încercam să gestionez totul și știu că nu sunt perfectă.“ Mă simțeam prea plină de teamă, prinsă în capcană și neputincioasă. Dacă ea nu mi-ar fi oferit atât de multă empatie, probabil că aș fi ajuns să mă simt complet deconectată emoțional de ceilalți în acel weekend. Sunt sigură că ar fi trecut doar câteva ore până să dau vina pe Steve și să-l iau prin surprindere cu un atac de genul: „Nici nu ai idee cât de stresantă este viața mea!“ Nu ar fi fost un început bun pentru un weekend important cu familia.

Învățarea empatiei

Când eram la facultate, aproape toate materiile mele includeau o componentă cu rol de sporire a empatiei. Acest lucru este valabil pentru majoritatea persoanelor care doresc să obțină diplome de absolvire în profesii precum psihologie, asistență socială, consiliere și terapie de cuplu și de familie.

Odată cu volumul din ce în ce mai mare de studii cu privire la empatie, descoperim că liderii

de succes manifestă adesea un nivel ridicat de empatie; că empatia este corelată cu succesul academic și profesional; că poate reduce agresivitatea și prejudecățile și că poate spori altruismul. Studiile arată și că este o componentă vitală a mariajelor de succes și a organizațiilor eficiente. Concluzia este că empatia este esențială pentru clădirea unor relații valoroase, bazate pe încredere, lucru pe care și-l dorește toată lumea și de care toată lumea are nevoie. Dată fiind puterea sa de a învinge rușinea și rolul său cheie în clădirea a numeroase tipuri diferite de relații cu ceilalți, empatia este un lucru pe care ar fi indicat să-l învățăm și să-l practicăm cu toții.

Din fericire, empatia este ceva ce poate fi învățat. Teresa Wiseman, asistentă medicală în Anglia, identifică patru caracteristici definitorii ale empatiei. Acestea sunt: (1) să reușești să vezi lumea așa cum o văd alții; (2) să nu judeci; (3) să înțelegi ce simte celălalt; și (4) să-ți comunici înțelegerea cu privire la ce simte celălalt.

Pentru a înțelege complexitatea empatiei, să examinăm fiecare caracteristică separat. În acest mod, vom vedea că a fi realmente empatic reprezintă o aptitudine incredibilă – care necesită angajament și practică.

Să reușești să vezi lumea așa cum o văd alții. Uneori, abilitatea de a încerca să vezi lumea așa cum o văd alții se numește „adoptarea perspectivei celuilalt”. Mie mi se pare că metafora lentilei reprezintă un mod foarte util de a înțelege adoptarea perspectivei celuilalt. Cu toții vedem

lumea prin lentile multiple. Aceste lentile reprezintă cine suntem și perspectivele din care vedem lumea. Unele dintre aceste lentile se modifică permanent și unele se află cu noi din ziua în care ne-am născut. Conflictul este ușor de înțeles când ne gândim la metafora lentilei. 20 de oameni pot fi martorii aceluiași eveniment, pot auzi aceleași știri sau analiza aceeași situație, dar cele 20 de seturi diferite de lentile pe care le au îi fac pe toți să vadă, să audă și să deducă lucruri foarte diferite.

Pentru a fi empatică, trebuie să fim dispuse să recunoaștem și să ne acceptăm propriile lentile și să încercăm să vedem situația pe care o trăiește cineva prin lentilele sale. De exemplu, ca cercetătoare, eu am nevoie să înțeleg cum văd lumea participantele la interviurile mele. Trebuie să-mi dau silința să văd poveștile lor nu prin lentilele mele, ci să ascult în timp ce ele descriu ce văd, ce simt și ce trăiesc. În exemplul cu fursecurile, Dawn a reușit să adopte perspectiva mea asupra situației și să reacționeze empatic din acea perspectivă.

Copiii sunt foarte receptivi la a învăța cum să adopte perspectiva altuia. Sunt de la natură curioși în legătură cu lumea și cum funcționează ceilalți în ea. Sunt, de asemenea, mult mai puțin dispuși să considere că doar perspectiva lor este „cea corectă”. Aceia dintre noi care au învățat să adopte din copilărie perspectiva celuilalt ar trebui să le fie profund recunoscători părinților. Aceia dintre noi

cărora nu li s-a prezentat acest set de aptitudini în copilărie vor trebui să-și dea mai mult silința pentru a le dobândi la vârsta adultă.

Indiferent cât de mult ne dăm silința, cu toții suntem oameni și există momente când vedem viața altor oameni și poveștile lor prin lentilele noastre, în loc să ținem cont de ce văd ei prin ale lor. Din păcate, atunci când vine vorba de a reacționa empatic la rușinea altora, cel mai probabil ne vom menține perspectiva proprie dacă avem probleme similare. Dacă Dawn s-ar fi confruntat recent cu propria „rușine maternă“, e posibil să nu fi putut să renunțe suficient de mult la lentilele ei pentru a le împrumuta pe ale mele. Povestea mea cu fursecurile ar fi putut să atingă un punct sensibil pentru ea. În unele cazuri, supraidentificarea cu experiența cuiva poate fi o barieră la fel de mare pentru adoptarea perspectivei celuilalt pe cât este și absența identificării.

Deși adoptarea perspectivei celuilalt nu este ușoară, ea poate fi pusă în practică. E nevoie de implicare, de efort, de curajul de a face multe greșeli și de disponibilitatea de a înfrunta aceste greșeli. Mai este nevoie și să credem că ceea ce vedem este *o* viziune asupra lumii, și nu *singura* viziune asupra lumii.

Să nu judeci. Una dintre cele mai mari provocări cu care ne vom confrunta pe parcursul dezvoltării empatiei va fi renunțarea la obiceiul de a-i judeca pe alții. Toată lumea face asta, iar majoritatea facem asta tot timpul. Să judeci a devenit o

componentă atât de importantă a tiparelor noastre de gândire, încât suntem rareori conștienți de motiv și de cum o facem. E nevoie de o mare doză de gândire sau de atenție conștientă pentru ca măcar să ne recunoaștem obiceiul de a judeca.

Adesea, nevoia noastră de a-i judeca pe ceilalți este profund motivată de nevoia de a ne evalua propriile abilități, convingeri și valori. Conform cercetării conduse de Sidney Shrauger și Marion Patterson, judecarea celorlalți ne permite să ne evaluăm și să ne comparăm abilitățile, convingerile și valorile în raport cu abilitățile, convingerile și valorile celorlalți. Acest lucru explică de ce adesea îi judecăm pe ceilalți în legătură cu lucrurile importante din viața noastră.

De exemplu, în interviurile pe care le-am luat femeilor, am auzit iar și iar cum acestea se simt constant judecate de alte femei când vine vorba de aspectul fizic și de rolul matern. Pe de altă parte, fiecare bărbat pe care l-am intervievat mi-a vorbit despre cum alți bărbați își compară constant cu ceilalți nivelul de succes financiar, de forță fizică și de inteligență ca măsură a puterii lor. Uneori, atunci când ne sufocăm sub idealurile culturale rigide legate de gen, credem în mod eronat că putem scăpa de presiune judecându-i pe ceilalți: „Uite, în comparație cu ea, eu sunt minunată.“

Rușinea, teama și anxietatea reprezintă toate incubatoare majore pentru judecarea celorlalți. Când nouă înșine ne e rușine în legătură cu un anumit lucru, poate părea imposibil să ne abținem de la a judeca. În interviurile mele, au existat trei

subiecte care au generat judecăți aspre și dureroase din partea participantelor la cercetare. În mod surprinzător, nu a fost vorba de avort, politică, religie sau oricare dintre marile probleme ale zilelor noastre. Erau chestiuni care ne ating mai direct: dependențe, rolul de părinte și aventurile extraconjugale. În alte domenii, femeile simțeau remușcare în legătură cu faptul că erau atât de critice față de ceilalți, dar, când venea vorba de aceste aspecte, se simțeau complet îndreptățite să emită judecăți pline de furie.

De exemplu, vorbeam cu o femeie care îmi spunea cât de multă rușine resimțea când părinții îi criticau modul în care își crește copiii. „Când vine vorba de rolul de părinte, toată lumea se pricepe să critice. Foarte puține persoane îți spun vreodată că faci bine ceva; socotesc doar că tot ce faci tu e greșit.” Mi-a explicat că lucra cu un consilier specializat în probleme de parenting, citea cărți, lucra din greu și ar fi vrut doar ca cineva să recunoască cât de mult își dădea silința. Apoi a adăugat: „Uite care-i treaba. Îmi dau silința să fiu un părinte bun. Când îmi pierd controlul și mă înfurii, mă simt foarte prost. Nu îi lovesc niciodată pe copii și nu spun lucruri pline de ură, dar uneori mă înfurii foarte tare. Mă străduiesc din greu să fiu o mamă bună. Dacă ești o mamă care își lovește, smucește, împinge sau bruschează copilul, nu vreau să am de-a face cu tine. Dacă îți lovești copiii, probabil că nu avem nimic în

comun. Dacă le spui copiilor tăi lucruri aspre, care îi rănesc, nu vreau să aud asta și nu vreau să fiu în preajma ta.“

Data fiind sensibilitatea ei la a fi judecată, ar fi ușor să etichetăm criticile ei adresate altor mame ca pe o „atitudine de superioritate morală neîndreptățită“, dar nu sunt sigură că ar fi corect, cel puțin nu în acest exemplu. Am văzut teamă și rușine mai mult decât furie.

Acesta este un cerc vicios. Judecata altora ne face să ne simțim rănite și rușinate, așa că îi judecăm pe alții ca să ne simțim mai bine cu noi însene. Cu cât interviewam mai multe femei în legătură cu acest fenomen, cu atât îmi dădeam mai mult seama că, pentru a renunța la a-i mai judeca pe ceilalți, trebuie să fim foarte atente la ce gândim, ce simțim și ce spunem. Nu putem simula faptul că nu-i judecăm pe alții. Se vede în ochii noștri, în vocea și în limbajul nostru corporal. Empatia adevărată ne cere să ne abținem de la a judeca, or, asta e foarte dificil dacă nu suntem conștiente de noi însene. Trebuie să ne cunoaștem și să ne înțelegem pe noi însene înainte de a cunoaște și de a înțelege pe altcineva.

Să înțelegi ce simte celălalt. Pentru a face asta, trebuie să fim în contact cu propriile sentimente și emoții și trebuie să ne simțim în largul nostru în lumea mai extinsă a acestora. Pentru mulți, această lume este complet străină – este o lume complexă cu un limbaj și o gândire nouă. De exemplu, dacă nu putem recunoaște diferențele subtile, dar importante dintre dezamăgirea și furia pe care le

simțim, este practic imposibil să facem acest lucru cu alții. Dacă nu putem recunoaște și numi teama atunci când o simțim, cum putem crea o legătură empatică cu altcineva care se teme? Emoțiile sunt adesea dificil de recunoscut și chiar mai dificil de numit. Acest lucru este îndeosebi adevărat atunci când nu ni s-au oferit vocabularul și aptitudinile necesare pentru a naviga prin această lume a emoțiilor în copilărie – ceea ce, din păcate, s-a întâmplat în cazul celor mai multe dintre noi.

În exemplul cu Dawn, ea mi-a arătat clar că știe ce simt când mi-a spus: „Încerci să te asiguri că nu se duce totul de râpă” și „Știu că nu crezi că o să reușești”. Nu a fost nevoie să-mi spună: „Ceea ce aud eu este că suferi de un nivel ridicat de anxietate corelată cu teama de a nu-i dezamăgi pe ceilalți.” Ar fi putut să spună asta – este asistentă socială – dar nu a fost nevoie să o facă și nici măcar nu sunt sigură că ar fi avut un efect la fel de intens asupra mea. Ce trebuia să facă era să-mi transmită că-mi înțelege perspectiva și ceea ce simt în legătură cu acea situație.

Să-ți comunici înțelegerea față de ce simte celălalt. Pentru mine, acest ultim pas poate uneori să pară riscant. Știu că, atunci când predau empatia studenților, aceștia întâmpină dificultăți (la fel ca noi toți). Să ne imaginăm că Dawn ar fi înțeles greșit ce simt sau nu ar fi văzut lucrurile din perspectiva mea, iar răspunsul ei ar fi fost mai degrabă: „Știu, e atât de frustrant. Steve ar fi putut să-și amintească să ducă afurisitele alea de

fursecuri la școală. De ce trebuie să le facem noi pe toate?“ Ar fi afectat definitiv un asemenea răspuns posibilitatea unui schimb empatic? Cu siguranță că nu. Repet, empatia nu se referă doar la cuvinte, ci la a fi în totalitate alături de cineva și a vrea să înțelegi. Dacă aș fi știut că Dawn era alături de mine, dar nu mă înțelegea, probabil că aș fi spus ceva de genul: „Nu, nu sunt furioasă pe Steve. Îmi ies din minți pentru că am dat-o în bară și weekendul nici măcar nu a început.“

În schimb, dacă Dawn nu ar fi fost alături de mine și nu m-ar fi ascultat cu adevărat, poate că nu m-aș fi deranjat să mențin legătura și să continui să caut să obțin ce aveam nevoie de la ea. Aș fi acceptat pur și simplu comentariul ei în legătură cu Steve, probabil aș fi spus: „Da. Toate mamele se confruntă cu presiunea“, apoi aș fi trecut la altceva. Dar, când i-am spus că nu e amuzant, ea a devenit foarte tăcută, iar eu am știut că mă ascultă și că vrea să audă ce am de zis.

Empatia, curajul și compasiunea

Poveștile au nevoie de voci care să le spună și de urechi care să le audă. Poveștile stimulează legăturile afective doar când există atât cineva care vorbește, cât și cineva care ascultă. Împărtășindu-mi activitatea legată de rușine și femei, sper să realizez două lucruri: să dau voce acelor care sunt muți și urechi acelor care sunt surzi. Primul meu scop este să împărtășesc poveștile complexe și importante pe care femeile adesea le țin pentru ele

din cauza rușinii. Vreau să împărtășesc aceste voci pentru că poveștile lor sunt poveștile noastre. Merită să fie spuse. Cel de-al doilea scop al meu este să relatez aceste povești într-un mod care să ne permită să le auzim. Adesea, problema nu este cu vocile, ci mai degrabă cu urechile noastre. Vocile sunt de obicei acolo – cântând, țipând, tânjind să fie auzite –, dar noi nu le auzim din cauză că frica și vina estompează toate sunetele.

Curajul ne dă o voce, iar compasiunea ne dă urechi. În lipsa lor, nu există posibilitatea empatiei și a legăturilor. Repet, nu mă refer la bravură sau la fapte eroice, vorbesc despre curajul de zi cu zi – curajul de a ne spune povestea din inimă. A fost nevoie de curaj să o sun pe Dawn și să-i spun despre fursecuri. Dawn a trebuit să practice compasiunea. Ea a trebuit să fie dispusă să facă loc în lumea ei pentru experiența mea dureroasă. În următoarele două secțiuni, vom explora separat aceste idei despre curaj și compasiune, dar am dorit mai întâi să subliniez importanța modului în care funcționează ele împreună.

Empatia și curajul

În introducere, am vorbit despre istoria importantă a cuvântului *curaj*. Deși cu siguranță nu este neobișnuit ca sensurile cuvintelor să se schimbe de-a lungul timpului, mulți cred că schimbarea definițiilor *curajului* oglindește o schimbare de paradigmă culturală care a diminuat valoarea vocilor și poveștilor femeilor. La finalul anilor '90, 150 de terapeuți s-au adunat în

Vermont pentru a vorbi despre curaj și despre evoluția acestui cuvânt. Elizabeth Bernstein, psihoterapeută și una dintre organizatoarele conferinței, a explicat faptul că a avea curaj nu înseamnă doar să ucizi balaurul, ci să fii sinceră cu tine însăși și să spui ce gândești.

Reverendul Jane Spahr, pastor prezbiterian și activistă pentru drepturile homosexualilor/lesbienenelor, a participat, de asemenea, la conferință. Ea ne-a relatat poveștile Sfântului Gheorghe și Sfintei Marta pentru a ilustra modurile diferite în care ne gândim la curaj. Spahr a explicat că Sfântul Gheorghe a ucis balaurul pentru că acesta era rău, dar Sfânta Marta a îmblânzit balaurul și s-a împrietenit cu el. „Acesta este unul dintre miturile noastre feministe care s-a pierdut. Curajul ar putea însemna să ucizi dragonul. Dar nu înseamnă și să ne îmblânzim fricile?”

Când le-am auzit pe Susan, Kayla, Theresa, Sondra, Jillian și pe restul femeilor pe care le-am intervievat spunându-și poveștile, am fost surprinsă de sinceritatea lor. Dar în timp ce le ascultam, mi-am dat seama că nu era vorba doar despre sinceritate. Era vorba despre curaj. Fiecare femeie care a participat la această cercetare a fost dispusă să-și depășească fricile pentru ca noi să învățăm de la ele. Când ne spunem poveștile, schimbăm lumea. Știu că asta sună dramatic, dar chiar cred acest lucru. Nu vom ști niciodată cum ar putea schimba poveștile noastre viața cuiva – a copiilor noștri, a prietenilor, a părinților, a

partenerului nostru sau poate pe cea a unui străin care aude povestea la un moment dat sau o citește într-o carte.

Dar curajul, mai ales curajul de zi cu zi de care avem nevoie pentru a ne spune povestea, nu este simplu, nici ușor de obținut. Prea des auzim oamenii afirmând: „Spune-ți pur și simplu povestea!” sau „Spune ce gândești!” E mult mai complicat de atât. Uneori, ne confruntăm cu amenințări și consecințe reale când spunem ce gândim sau când ne spunem poveștile. De fapt, odată ce vei începe să înveți despre cele patru elemente ale rezilienței la rușine, vei vedea că majoritatea dintre noi va trebui să depunem mult efort înainte de a ajunge să ne dorim să comunicăm cu ceilalți și să ne împărtășim poveștile. Uneori, compasiunea înseamnă să asculți relatarea cuiva și alteori înseamnă să stai cu acea persoană, care se teme că nu e pregătită să-ți împărtășească povestea.

În articolul său cu privire la curajul de zi cu zi din viața fetelor și femeilor, Annie Rogers scrie: „Un mod de a înțelege etimologia curajului este de a considera istoria sa ca pe o serie de pierderi. Pe parcursul a cinci secole, din 1051 până în 1490, curajul a fost separat de sursele sale de timp, de inimă și de emoții. Cu alte cuvinte, curajul a fost treptat disociat de ceea ce cultura vestică tradițională consideră calități feminine și a ajuns să însemne «acea calitate a minții care apare în confruntarea cu pericolul fără teama de a se diminua», o definiție asociată cu bravura și

eroismul băieților și bărbaților. Tiparul pierderilor din istoria cuvântului *curaj* pare să reflecte o invizibilitate crescută a curajului fetelor și femeilor din cultura occidentală.“

Fără curaj, nu putem să ne spunem poveștile. Când nu ne spunem poveștile, ratăm oportunitatea de a trăi empatia și de a ajunge la reziliență în fața rușinii.

Empatia și compasiunea

Dacă empatia reprezintă capacitatea sau abilitatea de a apela la propriile experiențe pentru a ne raporta la experiența pe care ne-o relatează altcineva, compasiunea reprezintă disponibilitatea de a fi deschiși față de acest proces. Ca să mă pregătesc pentru scrierea acestei cărți, am citit tot ce am putut găsi cu privire la compasiune. Am găsit în cele din urmă o legătură puternică între relatările pe care le-am auzit în cadrul interviurilor și activitatea călugăriței budiste americane Pema Chödrön. În cartea ei, *The Places That Scare You*, aceasta scrie: „Când practicăm compasiunea, ne putem aștepta să ne confruntăm cu teama față de propria durere. Exercițiul compasiunii nu este unul simplu. Ne cere să ne relaxăm și să ne dăm voie să abordăm cu răbdare și blândețe ceea ce ne sperie. Ca să putem face acest lucru, trebuie să tolerăm suferința emoțională fără să ne încordăm sub forma aversiunii, să lăsăm teama mai degrabă să ne înmoaie decât să ne întărească sub forma rezistenței.“

Când ascultăm și privim o persoană care ne spune povestea din spatele rușinii pe care o resimte, putem tolera disconfortul durerii ei? Când ne relatează despre moartea mamei și despre ce a însemnat acest lucru pentru ea, putem să fim alături de Allison, tânăra femeie a cărei mamă s-a sinucis, în suferința ei? Când ne vorbește despre durerea ei, putem fi alături de femeia al cărei fiu se luptă cu dependența în rușinea sa? Sau simțim nevoia să facem lucrurile mai bune ori să schimbăm subiectul? Dacă suntem dispuse să fim deschise și prezente, suntem dispuse să practicăm și compasiunea.

Scriu „să practicăm” pentru că, în ceea ce mă privește, compasiunea reprezintă un angajament și implică o practică constantă. Chödrön ne învață că trebuie să fim sincere și iertătoare față de momentele și față de modul în care ne închidem inima. „Fără să ne justificăm sau să ne condamnăm, îndeplinim sarcina curajoasă de a ne deschide în fața suferinței. Aceasta poate fi durerea care vine când ridicăm bariere sau durerea de a ne deschide inima în fața propriei suferințe sau în fața suferinței unei alte ființe. Când facem acest lucru, învățăm la fel de mult și din eșecurile, și din succesele noastre. Cultivând compasiunea, ne hrănim din tot ce compune experiența noastră – din suferința, empatia, dar și din cruzimea și teroarea noastră. Așa trebuie să fie. Compasiunea nu este o relație între cel care vindecă și cel rănit. Este o relație între egali. Doar când cunoaștem suficient de bine întunericul din noi putem fi

alături de ceilalți în prezența întunericului din ei. Compasiunea devine reală abia atunci când recunoaștem umanitatea noastră comună.“

Mai bine mai târziu decât niciodată

Sunt întrebată frecvent dacă eu cred că e vreodată prea târziu să exprimăm empatie. Putem să o luăm de la capăt când ratăm ocazia să fim empatici? Destul de interesant, multe femei au abordat acest subiect în timpul interviurilor, și răspunsul cel mai des întâlnit a fost: „Mai bine mai târziu decât niciodată.“ Deși impactul „empatiei tardive“ diferă de ce resimțim când cineva reacționează empatic imediat, potențialul pentru consolidarea relației rămâne prezent. Permite-mi să îți dau un exemplu personal.

De curând, am luat cina cu o prietenă. Amândouă aveam copii mici la acea vreme. Ea stătea acasă cu bebelușul ei și cu un al doilea copil mic, iar eu mă pregăteam să mă întorc la muncă. Mi-a vorbit despre cât de tristă se simțea pentru că era puțin probabil ca ea și soțul ei să mai aibă alți copii. Mi-a explicat că, deși uneori era copleșitor să aibă doi copii mici, își dorise întotdeauna trei sau patru și îi era sincer greu să renunțe la imaginea acelei familii.

În timp ce îmi vorbea, eu ascultam ce-mi spune; însă vocile din mintea mea o acopereau: „Isuse, ce e în mintea ei? Doi copii e minunat. Sunt mai mult decât fericită. Pentru mine e perfect.“

Răspunsul pe care i l-am dat a fost ceva de genul: „Doi copii e perfect. Devine mult mai solicitant când se duc la școală. În plus, te-ai putea întoarce la muncă, la facultate sau ce vrei tu.“

Ea a părut ușor șocată de răspunsul meu și s-a chinuit să-și găsească cuvintele potrivite: „Ei bine, îmi place să stau acasă cu ei acum. Și, dacă aș avea alt copil, asta nu m-ar împiedica să mă întorc la studii sau la muncă – dacă mi-aș dori vreodată să fac asta. Nu mi-e teamă să muncesc sau să revin la școală cu trei sau patru copii.“

Eu am pufnit ironic: „Păi, ar trebui.“ Ea a schimbat rapid subiectul și, după ce am purtat o conversație inconfortabilă și superficială pentru următoarele zece minute, ne-am urcat în mașină și am pornit fiecare spre casa ei. Mă simțeam groaznic. La două minute după ce am ieșit din parcare, am sunat-o pe mobil: „Unde ești?“

Ea a părut surprinsă. „Sunt la colțul străzii. De ce? Ești bine?“ I-am spus că trebuie să vorbesc cu ea și am întrebat-o dacă poate să oprească la benzinăria de pe cealaltă parte a străzii.

Am parcat în spatele ei și m-am dus la mașină. Ea s-a dat jos și m-a întrebat: „Ce s-a întâmplat?“ I-am explicat: „Trebuie să-mi cer scuze pentru ce am spus... și... pentru ce nu am spus. Când mi-ai zis că îți e greu pentru că e posibil să nu mai ai alți copii, eu nu am fost alături de tine. Îmi pare foarte rău. Vreau să înțeleg și să fiu alături de tine. Se vede că ești foarte tristă. Îmi mai dai o șansă?“

Am avut noroc. A fost curajoasă. A început să plângă și mi-a spus: „Da, ce ai zis m-a durut. Și

sunt foarte tristă. Îmi e foarte greu momentan.“ Am început și eu să plâng. Am vorbit despre asta o vreme, apoi ne-am îmbrățișat. Mi-a mulțumit că am oprit-o, iar eu i-am mulțumit că mi-a acceptat scuzele și, la fel de important, că mi-a mai dat o șansă.

E nevoie de mult curaj pentru a-ți împărtăși suferința cuiva. E nevoie de și mai mult curaj pentru a face asta de două ori – mai ales după ce prima dată ești respins.

După ce am reflectat la această întâmplare, în cele din urmă mi-am dat seama că atunci când a început să-mi vorbească despre faptul că nu mai putea avea alți copii, eu am auzit imediat suferința din vocea ei și asta m-a speriat. De fapt, mi-a blocat compasiunea. Aș fi putut gestiona furia, teama sau poate chiar rușinea. Dar nu suferința. Mă confruntam cu un nivel ridicat de stres și anxietate în legătură cu termenul-limită de predare a cărții mele. Treceam și eu prin propria suferință provocată de gândul că aveam să lipsesc de lângă bebelușul meu după ce mă întorceam la muncă. Am filtrat povestea ei prin emoțiile mele. Cu alte cuvinte, propriile dificultăți mi-au blocat compasiunea.

Uneori, ratăm ocazia de a fi empatici. Specialiștii din domeniul sănătății mintale numesc asta „eșecul empatiei“. Există și momente când oamenii din jurul nostru nu pot să ne ofere lucrurile de care avem nevoie. Când se întâmplă asta, majoritatea relațiilor noastre pot supraviețui (și chiar se pot îmbunătăți) dacă încercăm să

îndreptăm eșecurile empatiei. Însă cele mai multe relații nu reușesc să tolereze încercări eșuate repetate de a practica empatia. Acest lucru este mai ales adevărat dacă raționalizăm și justificăm constant motivul pentru care nu putem fi empatici cu cineva sau pentru care cineva nu ne oferă empatia de care avem nevoie.

Aș fi putut să-mi spun cu ușurință: „Știi ceva – avea nevoie să audă asta. Și-a pierdut mințile dacă se gândește să mai facă alt copil atât de curând. Îmi pare rău dacă am rănit-o, dar cineva trebuie să-i spună cum stau lucrurile.” Iar prietena mea ar fi putut să răspundă cererii mele de a fi iertată spunând: „Nu. Nu e mare lucru. Sunt bine.”

Nu e ușor să ne dezvoltăm capacitatea de a fi empatici. Rușinea este o problemă complexă care cere o soluție complexă. Fiecare dintre cele patru attribute ale empatiei ne cere să ne cunoaștem pe noi însene, să ne comportăm autentic și să fim alături de ceilalți folosindu-ne mintea și inima. Acest act al empatiei produce reziliența la rușine, contracarând teama și lipsa de legături afective.

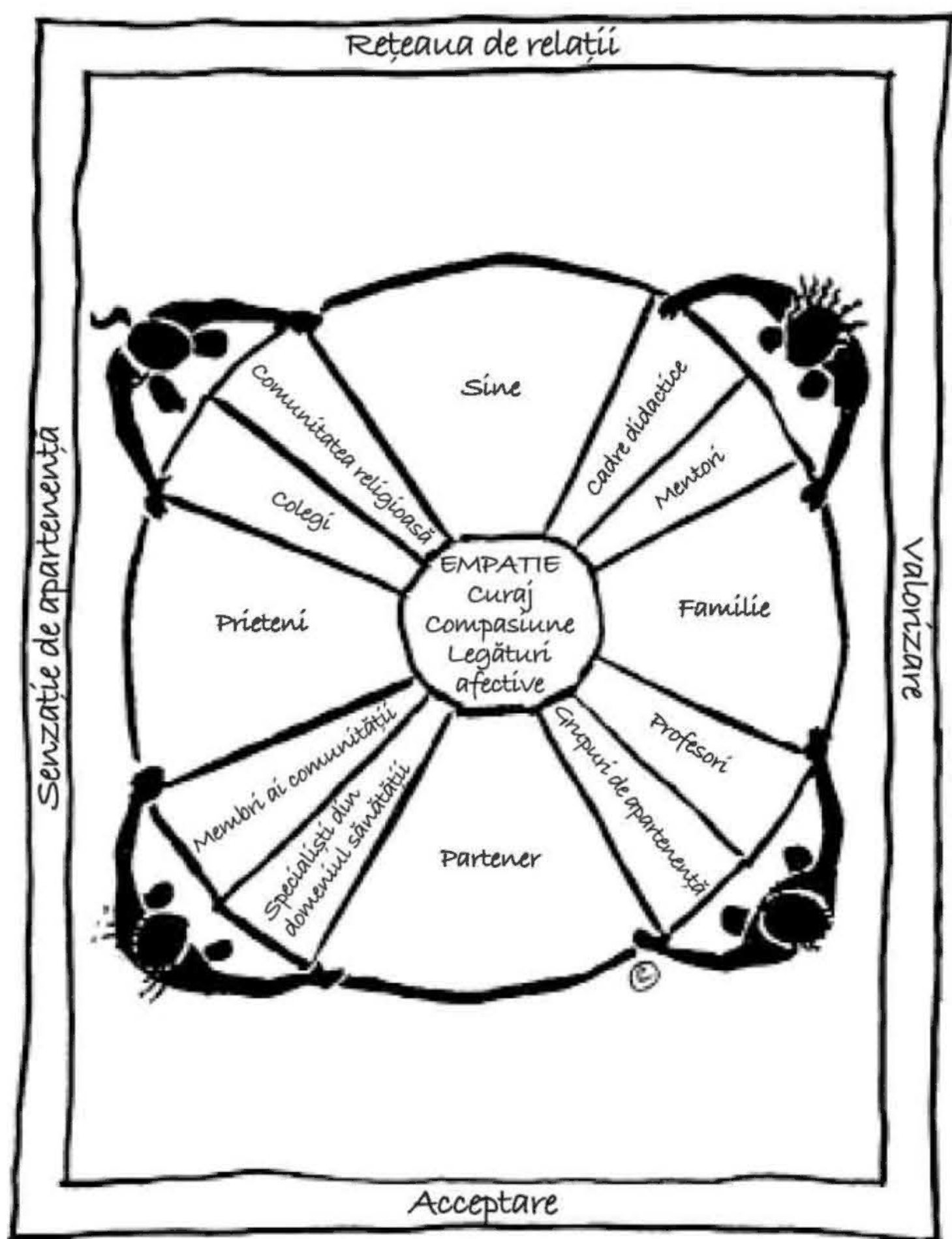
Empatia și legăturile afective

Pentru femei, legăturile afective înseamnă sprijin reciproc, experiențe comune, acceptare și un sentiment de apartenență. După cum reiese din ilustrația de pe pagina următoare, persoanele și grupurile care e posibil să impună diferite așteptări

care induc rușine într-un anumit domeniu se pot dovedi o sursă valoroasă pentru construirea de legături într-un alt domeniu.

În relații, primim fire. Putem folosi aceste fire pentru a țese pânze de păianjen care îi prind pe alții în capcană sau păături protectoare care să nu-i lase să cadă în gol. E alegerea noastră. De exemplu, un coleg sau o colegă ar putea reprezenta o legătură extraordinară în ceea ce privește experiențele legate de rușine care apar în contexte profesionale și, cu toate acestea, să facă niște comentarii sau să întărească niște stereotipuri care să declanșeze rușine în alte domenii, precum rolul matern sau orientarea sexuală.

Conceptul de legătură propus de Lorraine Gutiérrez și Edith Anne Lewis, cercetătoare și activiste, surprinde capacitatea acesteia de a combate mesajele, așteptările și stereotipurile care alcătuiesc pânza de păianjen a rușinii. Acestea scriu: „Legătura servește unui dublu scop: dezvoltarea rețelelor de sprijin social și generarea puterii prin interacțiune. Implicarea altor persoane aflate în situații similare le oferă indivizilor posibilitatea de a oferi și de a beneficia de ajutor reciproc, oportunitatea de a învăța aptitudini noi urmând exemplul acestora, strategii pentru a se confrunța cu posibile represalii din partea instituțiilor și o potențială bază de putere pentru diferite acțiuni viitoare.”



Când dezvoltăm și practicăm empatia, curajul și compasiunea, trecem de la lipsa de legătură la legătura emoțională. Acest lucru ne oferă libertatea de care avem nevoie ca să ne bucurăm de lucrurile pe care le prețuim în loc să rămânem prizonierele a ceea ce așteaptă alții de la noi. Când suntem pregătite să începem practicarea empatiei, ar trebui să începem cu relația noastră cea mai

importantă: cea cu „sinele”. Scriu despre empatia față de sine în capitolul 9, dar vreau să abordez acest subiect și aici. Este important să înțelegem că nu putem practica empatia cu alte persoane decât dacă putem fi empatrice cu noi însene.

Dacă, de exemplu, ne judecăm cu asprime și nu suntem capabile sau dispuse să ne recunoaștem propriile emoții, vom întâmpina dificultăți în relațiile noastre cu ceilalți. Dacă facem o greșeală și dialogul nostru interior este „Sunt atât de proastă. Nu pot să fac nimic cum trebuie”, atunci prezentăm o probabilitate mai mare să ne întoarcem înspre copilul sau partenerul nostru care a făcut o greșeală și să-i transmitem aceleași sentimente (chiar dacă nu le spunem cu voce tare). Empatia și relațiile ne cer să ne cunoaștem și să ne acceptăm pe noi însene înainte să-i cunoaștem și să-i acceptăm pe ceilalți.

Bariere în calea empatiei

Simpatie versus empatie

Când vorbim despre empatie, adesea o confundăm cu simpatia. Cu toate acestea, în timpul interviurilor, femeile au subliniat foarte clar diferența dintre simpatie și empatie. Când au vorbit despre abilitatea lor de a depăși rușinea, au indicat în mod clar empatia: împărtășirea sentimentelor cuiva care să le înțeleagă și să fie receptiv la ce spun ele. Viceversa, femeile au folosit

cuvinte precum *a urî*, *a disprețui* și *a detesta* pentru a descrie sentimentele lor față de căutarea simpatiei – așteptarea sau solicitarea de simpatie.

Căutarea empatiei este alimentată de nevoia de a ști că nu suntem singuri. Trebuie să știm că alți oameni au avut sentimente similare și că experiențele noastre nu ne împiedică să fim acceptați și apreciați. Empatia ne ajută să ne distanțăm de rușine și să ne apropiem de reziliență. Simpatia, pe de altă parte, poate chiar exacerba rușinea.

Pentru a ilustra diferența dintre simpatie și empatie, să revenim la povestea cu fursecurile. La aproximativ o săptămână după conversația mea cu Dawn, eu și Steve luam cina cu niște prieteni care păreau să fie părinții muncitori ideali. În timpul cinei, ne-au relatat o poveste despre niște părinți care avuseseră tupeul să aducă dulciuri cu zahăr „cumpărate de la magazin” în pungi de plastic la petrecerea de la școala fiului lor în vârstă de șapte ani.

Desigur, eu mă aflu și mai jos de nivelul dulciurilor cumpărate de la magazin; sunt o hoată de dulciuri. Am reacționat la povestea lor spunând: „Ei bine, când îmi amintesc să duc dulciuri, de obicei le cumpăr de la magazin – rar se întâmplă să am timp să prepar ceva de casă.” Mi-au zâmbit forțat, semiprietenos, ca și cum își spuneau: „Hm, o să ținem minte asta.”

Dintr-un anumit motiv, reacția lor m-a împins să le relatez povestea legată de fursecurile pe care mi le-am însușit. Poate voiam să văd în ce ape mă

scald – date fiind comentariile lor cu privire la gustările cumpărate de la magazin, aveam noi oare ceva în comun? Dawn manifestase empatie, dar ea nu avea copii atunci. Poate căutam izbăvirea de păcate de la acești Superpărinți. Dacă ei puteau să mă înțeleagă, însemna că sunt în regulă.

Relatarea mea a fost una dintre acelea pe care te apuci să le spui cu entuziasm și cu o sinceritate deplină, dar pe la jumătate, când simți că povestea ta nu e recepționată prea bine, sari peste detaliile cele mai grave și încerci să ajungi la final cât mai repede posibil. Nu știu la ce mă așteptam, dar cu siguranță nu m-am așteptat ca ei să-și piardă realmente răsuflarea și să-și acopere ochii cu mâinile (ca și cum îi orbea să se uite la mine). Când am terminat, au clătinat amândoi din cap și m-au privit cu milă. Ea s-a aplecat înspre mine și mi-a spus: „Doamne, cât de groaznic. Nici nu-mi pot imagina cum ar fi să fac asta. Îmi pare tare rău.“

Simpatia lor a fost ca o palmă peste față pentru mine. Ca în cazul oricărei forme de simpatie, mesajul era: „Eu mă aflu aici și tu acolo. Îmi pare rău pentru tine și mă întristează ce mi-ai spus. Și, deși îmi pare rău că ți s-a întâmplat asta, să fim bine înțeleși: eu mă aflu aici.“ Acest exemplu nu este compasiune.

În majoritatea cazurilor, când oferim simpatie nu trecem de cealaltă parte pentru a vedea lumea așa cum o văd alții. Ne uităm la ceilalți din lumea noastră și ne pare rău sau ne întristăm pentru ei. Inerent simpatiei este: „Nu îți înțeleg lumea, dar,

din perspectiva mea, lucrurile arată destul de rău.“ Privind în urmă, cred că cel mai dureros lucru pe care mi l-a spus probabil că a fost: „Nici nu-mi pot imagina cum ar fi să fac asta.“

Fraza ei demonstrează foarte clar că ea nu vede lumea ca mine. Ea a privit experiența mea din lumea ei și, repet, acest lucru nu este empatie. În al doilea rând, eu m-am simțit cu siguranță judecată. Nu am auzit nimic care să-mi transmită că ea a înțeles ce simțeam eu și nu mi-a comunicat deloc că a înțeles prin ce am trecut. Când nevoia noastră de empatie este întâmpinată cu simpatie, aceasta ne poate adesea afunda și mai mult în rușine – ne simțim și mai singuri și mai separați de ceilalți. Empatia înseamnă legătură; simpatia înseamnă separare.

Căutarea simpatiei

Reversul reacției la căutarea de empatie prin simpatie este reprezentat de chestiunea complexă de a încerca să exprimăm empatie când cineva caută, de fapt, simpatie. Atitudinea care se află adesea la baza căutării de simpatie este „Compătimește-mă pentru că eu sunt singura persoană căreia i se întâmplă asta“ sau „Situația mea este mai gravă decât a oricărui altcuiva“. Acest lucru duce evident la ruperea legăturilor și la separare. Oamenii care caută simpatie nu caută empatie sau dovada unor experiențe comune – caută confirmarea unicității lor.

Când vorbesc despre căutarea simpatiei în cadrul atelierelor mele, participanții încep de

obicei să pară agitați și iritați. Am învățat de timpuriu cum să destind tensiunea – e suficient să întreb: „Cât de mulți dintre voi cunoașteți pe cineva care caută simpatie și aveți acea persoană în minte când descriu acest concept?”

De fiecare dată, fără excepție, se ridică mâini prin toată încăperea – participanții sunt chiar nerăbdători să vorbească despre persoana la care se gândesc și la cât de iritantă este aceasta.

Oamenii mi-au spus în nenumărate rânduri că se simt manipulați și controlați de persoanele din viața lor care caută simpatie. Am auzit asemenea descrieri chiar și de la terapeuți care se simt deseori blocați când lucrează cu cineva care caută simpatie.

Nu este ceva neobișnuit să avem resentimente sau să batem în retragere când cineva ne cere simpatia. Când oamenii caută simpatie, situația pare fără ieșire. Pe de o parte, ne spun că le e mai greu decât oricui altcuiva și că nimeni nu-i poate înțelege, dar, pe de altă parte, caută validarea noastră.

Am interviewat o femeie care mi-a spus: „În familia mea, soțul meu este singurul care are dreptul să sufere. Chiar dacă eu trec prin ceva similar lui sau mai grav, atenția trebuie să fie îndreptată asupra lui. Nu cere ajutor. Vrea doar ca eu să-i spun că viața lui este grea, nedreaptă și mai dificilă decât a mea. El crede că muncește mai mult, doarme mai puțin și face mai multe decât mine. Vă asigur că nu e deloc adevărat.”

Uneori, cel mai bun lucru pe care îl putem face când e vorba despre cineva care caută simpatie este să spunem de complezență: „Da, sunt sigură că ți-e greu“ sau „Vai, pare greu.“ Dar în interiorul nostru probabil că ne spunem: „Te rog... Treci peste“, „Hei, e o nimica toată“ sau „Nu îți mai plânge atâta singur de milă“. Uneori, aceste cereri de simpatie ne înfurie atât de mult și trezesc în noi resentimente atât de puternice, încât nu putem nici măcar să inventăm un răspuns benign. Indiferent cum se desfășoară aceste dialoguri, e ușor de văzut de ce rareori duc la creare de legături și înțelegere.

Chiar dacă deseori căutăm simpatie din dorința de a arăta că nu mai e nimeni ca noi, putem cu siguranță transmite „senzația de singurătate“ și „senzația că suntem singurii în acea situație“ și fără să căutăm simpatie. Ceea ce separă simpatia de empatie este dorința noastră de a ne împărtăși eforturile. Și ironia face că de multe ori căutarea simpatiei este motivată de rușine.

În primul meu an de doctorat, am căutat multă simpatie. Deloc surprinzător, cu cât căutam mai multă simpatie, cu atât mă simțeam mai singură. Am fost atât de copleșită de cursurile mele, încât rușinea și teama de un potențial eșec erau prea reale și imanente ca să spun: „Mă înec. Mă simt complet depășită și, dacă renunț sau eșuez, viața mea se va termina.“ Deși aproape toți cei pe care îi cunosc puteau să se identifice cu felul

în care mă simțeam, eu pur și simplu nu reușeam să înțeleg clar și cu atât mai puțin să articulez ce anume simțeam de fapt.

Spuneam doar: „Habar nu aveți cât de mare este presiunea – nu e ca atunci când înveți pentru licență sau când te duci la birou.” Pentru oamenii din jur, acest lucru se traducea prin: „Acest lucru este mai important pentru mine decât orice ați făcut voi vreodată, așa că trebuie să mă compătimiți.” Când prietenii și familia răspundeau la solicitarea mea printr-o simpatie parțial sinceră, îmi săpam și mai adânc groapa spunându-mi: „Știam eu! Nu e ca și cum vreunul dintre ei ar avea cea mai mică idee cum e să faci doctoratul.”

Când ne dăm seama că suntem în căutarea simpatiei, e util să facem un pas în spate și să ne gândim la ce simțim de fapt, ce căutăm și de ce avem cu adevărat nevoie. Pe de altă parte, când ni se cere să acordăm simpatie, trebuie să decidem dacă vrem doar să o oferim și să mergem mai departe sau să încercăm cu adevărat să creăm o legătură cu cealaltă persoană și să dezvoltăm empatie.

Dacă vrem să dezvoltăm o legătură cu cineva, uneori, cel mai bun mod de a manifesta compasiune constă în a spune: „Mi se pare că treci printr-o perioadă dificilă; zi-mi mai multe despre asta” sau „Ai dreptate, nu știu cum e. Ajută-mă să înțeleg”.

Uneori, când mediez interacțiunile de grup în cadrul unui atelier, mă pot adresa cuiva astfel: „Ne

spui că nimeni nu poate să te înțeleagă și cu toate astea, ne ceri să te înțelegem. Ce ar trebui să facem? Vrem să creăm o legătură emoțională cu tine, dar ne spui că acest lucru e imposibil.“

Adesea, un dialog bazat pe aceste întrebări poate duce la o empatie și o legătură sincere.

Măsluitul cărților de joc

O altă barieră în calea dezvoltării empatiei este un fenomen pe care eu îl numesc „măsluitul cărților de joc“. Din multe motive, acest lucru este asociat căutării de simpatie. Femeile mi-au descris în repetate rânduri cât de devastate au fost după ce au reușit în cele din urmă să-și adune curajul pentru a se deschide în fața cuiva, iar acel cineva le-a respins povestea, jucând cartea cu „crezi că ție ți-e greu?“.

- Văd că joci cu „mama ta alcoolică“, așa că plusez cu „sora mea dependentă de droguri“.
- Văd că joci cu „nemăritată la 30 de ani“, așa că plusez cu „mamă singură“.

Când ne aflăm într-o competiție ca să vedem a cui situație e mai grea, a cui suferință este mai reală sau a cui „mai știu eu ce“ este mai gravă, pierdem din vedere faptul că dificultățile cu care ne confruntăm majoritatea dintre noi își au originea în același loc: în neputința și în lipsa de legături afective.

Dacă ne consumăm resursele încercând să ne depășim reciproc, să concurăm pentru „ultimul loc“ sau să ne călcăm în picioare pentru a ne depăși rușinea, aceasta va învinge întotdeauna. Va învinge pentru că atunci când ni se spune „Asta nu-i nimic“, ne simțim ca și cum noi nu am fi nimic. Majoritatea dintre noi ne vom alimenta rușinea cu tăcere înainte de a risca să împărtășim ceva de care ne temem că poate nu e la fel de grav ca situația altcuiva sau că poate nu ar fi suficient de grav pentru a necesita empatie.

Lorraine, o femeie în vârstă de 20 și ceva de ani, mi-a vorbit despre rușinea pe care a simțit-o când și-a deschis în cele din urmă inima în fața colegei de cameră de la facultate și i-a mărturisit că fratele ei adolescent este schizofrenic și că acesta comisese mai multe acte de violență înainte ca doctorii să reușească să-l stabilizeze cu medicamente. „M-a întrebat de fratele meu de mai multe ori. În cele din urmă, i-am vorbit despre el și am început să plâng. I-am explicat că nu mi-e rușine cu el, dar că mi-e rușine că părinții mei îl țin internat într-un sanatoriu. Ea nu mi-a spus nimic.“

Când am întrebat-o cum a decurs în continuare acea conversație, Lorraine a continuat: „S-a ridicat pur și simplu în picioare și mi-a zis: «Asta nu-i mare lucru. Sora mai mică a lui Kendall [colega lor de apartament] a fost omorâtă într-un accident de mașină. Asta e mult mai grav.» Apoi s-a dus la baie. M-am simțit atât de umilită. Mi-am dorit să nu-i fi spus nimic.“

Nu știm de ce colega de cameră a lui Lorraine nu a putut sau nu a fost dispusă să răspundă empatic. Poate că s-a temut de intensitatea emoției pe care a sesizat-o în Lorraine sau poate pur și simplu nu a vrut să știe mai multe. Există numeroase motive. Să examinăm câteva dintre răspunsurile uzuale ca exemple despre cât de ușor este să sărim peste empatie.

Mă simt ca și cum căsnicia mi se destramă în fața ochilor.

Răspuns A: „O, nu, tu și Tim sunteți un cuplu minunat – sunt sigură că totul va fi în regulă.“
Acesta este răspunsul „NU ai fost auzită“ și „nu vreau să mă bag în chestia asta“.

Răspunsul B: „Măcar tu ai o căsnicie. John și cu mine nu mai avem o căsnicie în adevăratul sens al cuvântului de ani buni.“
Eu îl numesc răspunsul „Fac conversația să fie despre mine“. Lipsesc în totalitate preocuparea pentru celălalt și empatia. Nu există prea multe reguli fixe legate de empatie, dar aceasta poate fi una dintre ele: *Măcar...* nu este un început bun pentru un răspuns empatic.

„Am pierdut sarcina.“ „Măcar tu știi că poți să rămâi însărcinată.“

„Am fost diagnosticată cu cancer.“ „Măcar ai aflat din timp.“

„Sora mea se luptă cu alcoolismul.“ „Măcar nu e vorba de droguri.“

Răspunsul de tipul „măcar“ face în primul rând referire la disconfortul nostru. Când spui cuiva „măcar“ este echivalent cu a-i spune acelei persoane să tacă.

Răspunsul C: „Îmi pare cu adevărat rău – cred că te simți foarte singură. Pot să te ajut cu ceva?“ Acest răspuns denotă empatie. Nu îl judecă pe celălalt. Este o încercare de a înțelege cum se simte cealaltă persoană. Chiar dacă nu se simte singură, are ocazia să răspundă și știe că încerci să o înțelegi.

Presiunea de a „face lucrurile cum trebuie“ sau de a „spune lucrul perfect“ poate fi cea mai mare barieră în calea empatiei și a compasiunii. Începem să fim anxioase din cauză că poate nu spunem lucrul potrivit și, înainte să ne dăm seama, ratăm ocazia de a fi empatiche și pline de compasiune. Îl facem pe celălalt să se simtă mărunț, schimbăm subiectul sau ne distanțăm de el. Colega de cameră a lui Lorraine nu era nevoită să spună ceva magic. Ar fi putut doar să răspundă: „Dumnezeule, trebuie să fi fost atât de greu pentru toată lumea din familia ta“ sau: „Și mie mi-ar fi fost greu – cum se simte fratele tău în acel sanatoriu?“

Adesea, este suficient să auzim despre experiența generatoare de rușine a cuiva pentru a ne dori să ne protejăm pe noi înșine. Nu vrem să auzim asta. Însuși faptul de a asculta este dureros. Un motiv pentru care empatia și compasiunea au

un impact atât de mare asupra oamenilor îl reprezintă faptul că transmit cuiva: „Te aud. Este greu, dar pot să fiu alături de tine.“

Cum să săpăm adânc înăuntrul nostru

Un alt mod prin care evităm legăturile empatică este să ne convingem pe noi însene că nu putem înțelege cu adevărat niște experiențe pe care, de fapt, nu le-am avut. Colega de cameră a lui Lorraine și-ar fi putut spune: „Habar nu am cum e să ai un frate cu o boală mintală – de unde să știu ce să spun?“ Concluzia este următoarea: Dacă vrem să clădim rețele de legături – rețele care să ne ajute cu adevărat să trecem de la rușine la empatie – nu putem să ne rezervăm empatia doar pentru aceia foarte puțini care au trecut prin experiențe similare cu ale noastre. Trebuie să învățăm cum să trecem dincolo de situațiile și evenimentele pe care le descriu oamenii pentru a ajunge la sentimentele și emoțiile pe care le trăiesc.

De exemplu, una dintre participantele la studiu mi-a vorbit despre dificultatea de a fi o studentă afro-americană la medicină. Iată cum și-a descris experiența:

- Pentru mine, rușinea înseamnă să fii prea negru la școală și prea alb pentru familia și prietenii de acasă. La facultate, toată lumea se uită la mine ca și cum nu ar fi locul meu acolo. Mi se pare că se întreabă dacă am fost admisă pe unul dintre „locurile speciale”. Nu e vorba doar de rasă. Provin și dintr-o familie destul de săracă. Am ajuns la facultate cu bursă. Majoritatea prietenilor mei nici măcar nu au terminat liceul. Când sunt la școală, e evident că sunt diferită. Când mă duc acasă, ceilalți îmi fac viața grea. Odată, bunica mea mi-a spus: „Lasă halatul ăla și atitudinea aia de femeie albă la ușă. Să nu-ți treacă prin cap că ești vreun Marcus Welby² pe aici.” Chiar dacă mă port la fel, ei presupun că mă cred mai bună decât ei. Nu fac asta. Doar vreau să simt că îmi găsesc locul undeva.

M-aș aventura să spun că majoritatea dintre noi nu suntem femei de culoare studente la medicină. Cele mai multe dintre noi nu am trecut prin experiența de a se descurca într-o lume plină de bărbați medici albi și într-o familie de culoare. Dacă citim acest fragment și ne distanțăm de el gândindu-ne: „Vai, pare destul de greu, dar nu prea pot să mă regăsesc în ce spune”, atunci ratăm ocazia de a manifesta empatie. Acest lucru este

esențial pentru că nivelul nostru de reziliență la rușine depinde atât de capacitatea noastră de a primi empatie, cât și de cea de a oferi empatie.

Cât despre ratarea oportunității de a manifesta empatie, Jean Baker Miller și Irene Stiver (cercetătoare și psihoterapeute în cadrul Stone Center) scriu următoarele: „Fenomenul empatiei este esențial pentru toate relațiile. Ne confruntăm cu sentimentele care sunt inevitabil prezente în interacțiunile noastre fie apropiindu-ne de celălalt, fie depărtându-ne. Dacă ne îndepărtăm de celălalt fără a-i transmite că îi recunoaștem sentimentele, inevitabil lăsăm cealaltă persoană cu senzația, mai mică sau mai mare, că a fost desconsiderată. De asemenea, ratăm inevitabil ocazia de a ne implica total în experiența noastră, gestionând-o inadecvat – adică izolându-ne.“

Atunci când ne afundăm suficient de adânc în propriile experiențe, majoritatea dintre noi putem să ne punem în pielea unei persoane care încearcă să stea cu un picior într-o lume și cu celălalt într-o alta. Majoritatea dintre noi știm cum este. Când îmi deschid inima pentru a auzi dincolo de dificultățile de a menține în echilibru medicina și viața de familie, mă gândesc imediat la cum încerc eu să țin un picior în lumea maternității și un altul în cel al unei lumi academice foarte clar definită de bărbați.

Când mă aflu într-una dintre lumi, mesajul este „E minunat că ești mamă, dar, sincer, nu vrem să vedem vreo dovadă a acestui fapt aici. În cazul în care ți se îmbolnăvesc copiii, trebuie oricum să

vii la muncă; dacă se închide creșa, am prefera să nu-i aduci aici“. Prin urmare, stau cu un picior în această lume unde mi se permite să fiu mamă, dar numai dacă nu-mi distrage atenția de la profesia academică. Și cu celălalt într-o altă lume, a maternității, unde este în regulă că mă îndeletnicesc cu ceva ce eu consider a fi important, dar doar cu condiția să nu afecteze ceea ce se întâmplă acasă.

În unele zile, reușesc să îmi mențin echilibrul. În altele, mi-e teamă că cele două lumi se vor îndepărta atât de mult una de cealaltă, încât o să sfârșesc prin a-mi pierde echilibrul în ambele. Senzația cea mai neplăcută pe care o am este că sunt singura persoană care e pe punctul de a fi ruptă în două.

Nu sunt o studentă afro-americană la medicină, dar am avut experiențe asemănătoare încercând să-mi mențin echilibrul în două lumi care adesea par să se excludă reciproc. Pe mine, una, această experiență mă face să mă simt singură, lipsită de valoare și ca și cum ar fi ceva în neregulă cu mine. Prin urmare, când am citit ce a declarat această studentă în legătură cu rușinea, deși cu siguranță că nu doresc să proiectez experiențele mele asupra ei, vreau să pot să ajung, în interiorul meu, la unele dintre emoțiile pe care e posibil ca ea să le simtă, astfel încât încerc să mă regăsesc în povestea ei.

Nu trebuie să-i spun povestea mea. Și clar nu i-aș zice: „Știu exact ce vrei să spui“, pentru că nu știu. Posibil să știu cum se simte când încerci să

menții în echilibru niște roluri diferite, dar nu știu cum se simte când te confrunți cu rasismul. Nu știu cât de extenuant este să trebuiască să treci constant de la o cultură la alta pentru „a te integra“. Nu cred că putem înțelege în totalitate rasismul, sexismul, homofobia, discriminarea vârstnicilor sau orice altă formă de oprimare decât dacă le-am trăit personal. Însă cred că suntem cu toții responsabili pentru dezvoltarea constantă a înțelegerii noastre cu privire la oprimare și la recunoașterea rolului nostru în perpetuarea sa. Empatia constituie un punct de plecare foarte bun.

Am constatat de multe ori că impresia noastră că am avea un privilegiu nemeritat ucide empatia. Prin privilegiu nemeritat, mă refer la privilegiile primite de noi doar pentru că suntem albi, heterosexuali sau membri ai anumitor grupuri. Rămânem blocați în ceea ce eu numesc rușinea privilegiului. Aceasta este foarte diferită de vinovăția privilegiului (sau vinovăția albă). Este adecvat să simțim vinovăție pentru că am trimis mai departe un mesaj rasist sau pentru că am spus o glumă care a rănit. Vinovăția poate motiva schimbarea. Vinovăția ne ajută să ne ajustăm alegerile în acord cu propriile valori.

Rușinea nu ajută. Dacă ne simțim rușinați pentru că nu știm cum să ne punem în pielea cuiva care este diferit sau cum să creăm o legătură cu cineva care e discriminat pe nedrept, rămânem blocați. Dacă ne gândim „Sunt o persoană rea pentru că nu pot să mă pun în locul ei“ sau „Sunt

o persoană rea pentru că eu am asta și ea nu“, rămânem paralizați. În ce mă privește, am ajuns la un moment din viața mea în care este mai important să mă dezvăț să mai rănesc pe altcineva decât să evit situațiile în care aș spune sau face ceva greșit. Am învățat că este de preferat să accept faptul că mă lupt cu multe dintre aceleași prejudecăți învățate, așa cum e cazul multor altor oameni. Acest lucru mi-a permis să-mi folosesc din energie mai degrabă pentru a mă dezvăța de prejudecăți și pentru a le schimba decât pentru a dovedi că nu am niciuna.

Când suntem sincere în legătură cu eforturile noastre, probabilitatea de a rămâne blocate în rușine este mult mai mică. **Acest lucru este de o importanță capitală pentru că rușinea ne diminuează capacitatea de a practica empatia.** În cele din urmă, atunci când ne este rușine pentru un anumit privilegiu, acest lucru perpetuează de fapt rasismul, sexismul, heterosexismul, discriminarea în funcție de clasă socială, discriminarea față de vârstnici etc. Nu trebuie să știu „exact cum te simți tu“ – trebuie doar să accesez o parte din viața mea care îmi permite să-mi deschid inima, astfel încât să pot auzi experiența ta. Dacă pot accesa acest loc, mă abțin să te judec și pot să manifest empatie față de tine. Acesta e locul de unde poate începe atât vindecarea personală, cât și cea socială.

Imaginează-ți cum ar fi dacă am putea să ne deschidem doar față de persoanele care au avut experiențe identice cu ale noastre. Am fi toți foarte

singuri. Experiențele de viață sunt precum amprente; nu există două la fel. Ba mai mult, chiar dacă am avut ceea ce credem că este exact aceeași experiență ca a altcuiva, nu putem ști niciodată cu precizie cum se simte acea persoană. Revenind la metafora cu lentila, există prea multe variabile pentru ca oricare dintre noi să trăiască o experiență în exact același mod.

Iată mai jos alte cinci experiențe generatoare de rușine extrase din cercetarea mea. Sub fiecare dintre ele am etichetat câteva dintre emoțiile pe care le-am auzit menționate în cadrul interviurilor și am pus întrebări empaticе care ne-ar putea ajuta să ne raportăm la acea experiență.

Experiență: Când mă gândesc la rușine, mă gândesc la cum am fost abuzată sexual în copilărie. Mă gândesc la ce efect a avut asta asupra vieții mele și la cum a schimbat totul. Nu doar abuzul în sine. Ci toate lucrurile cu care trebuie să te confrunți pentru restul vieții tale. E ca și cum te-ai simți diferit de oricine altcineva; nimic nu mai e niciodată normal pentru tine. Totul e legat de asta. Nu mi se permite să am pur și simplu o viață obișnuită. Acest lucru m-a transformat în cine sunt, așa că totul este pătat de asta. Asta e rușinea pentru mine.

Emoții: Senzația de a fi etichetată, desconsiderată, neînțeleasă și umilită. Printre emoții s-ar putea număra suferința, pierderea, frustrarea și furia.

Sapă mai adânc: Ai fost vreodată definită de o experiență? Te-ai găsit vreodată în situația de a nu putea scăpa de o anumită reputație sau de un „incident”? Ai fost vreodată etichetată pe nedrept? Ți s-a întâmplat vreodată ca oamenii să atribuie comportamentului tău o identitate pe care nu o meriți? Te-ai luptat vreodată să depășești ceva, doar ca să descoperi că alții nu sunt dispuși să o facă?

Experiență: Mi-e rușine pentru că mereu îmi urăsc viața. Indiferent ce am și indiferent cât de multe am, sunt mereu dezamăgită de viața mea. Mereu îmi spun: „Dacă aș avea un lucru sau altul, atunci aș fi fericită.” Obțin acel lucru și tot nu sunt fericită. Aceasta este o parte oribilă din mine pe care nu știu cum să o fac să dispară. Nu pot să vorbesc despre asta cu nimeni pentru că toată lumea s-a săturat să audă cât de dezamăgită sunt de orice tot timpul. Asta mi se pare rușinos. Pur și simplu nu reușesc niciodată să gestionez lucrurile și să găsesc fericirea.

Emoții: Blocată, furioasă, copleșită, dezamăgită, confuză, pierdută, singură.

Sapă mai adânc: Ți se pare vreodată că fericirea este mereu la un pas de tine, fără să o atingi? Ți-ai zis vreodată că o să fii fericită când vei slăbi zece kilograme, când îți vei lua o casă nouă, când vei avea un alt copil sau când vei fi promovată? Definești succesul prin ceea ce nu ai? Desconsideri vreodată ce ai pentru că, dacă ai un lucru, înseamnă că nu e chiar așa

nemaipomenit? Ți se pare că oamenii s-au săturat să te audă că te plângi sau să te descarci în fața lor?

Experiență: Mi-a fost rușine când soțul meu m-a părăsit pentru o altă femeie, iar fiul meu mi-a spus că asta s-a întâmplat pentru că sunt „cât o vacă“. Are doar 14 ani și nu cred că a vorbit serios sau cel puțin sper că nu. Doar că s-a obișnuit să audă asta de la tatăl lui. Și, în plus, este furios și poate chiar crede că e vina mea. Poate și eu cred că e vina mea.

Emoții: Sentimentul de a fi rănită, pierdere, furie, teamă, suferință, autoînvinovățire, confuzie, izolare, senzația de a fi prinsă în capcană.

Sapă mai adânc: Ai încercat vreodată din greu să nu te învinovățești? Ai fost vreodată ținta furiei și a suferinței cuiva? A trebuit vreodată să ai grijă de cineva când de-abia puteai să ai grijă de tine însăși? Ți s-a întâmplat vreodată ca unul dintre copii să-ți repete ca un papagal insultele partenerului?

Experiență: Când am devenit parteneră la o firmă de avocatură, am suferit o depresie profundă. Toate lucrurile pentru care muncisem păreau să nu mai valoreze nimic. În fiecare zi mă duceam la muncă gândindu-mă: „O, Isuse, când se vor prinde că nu știu, de fapt, ce fac? Nu am meritat această promovare; nu merit să fiu făcută parteneră. Își vor da seama că nu sunt suficient de bună pentru slujba asta.“ Presiunea

era atât de mare, încât în cele din urmă a trebuit să-mi dau demisia. Nu cred că oamenii mă mai respectă. Pur și simplu nu am putut să o fac. Nu știu dacă eram chiar atât de bună și meritam asta sau nu am fost niciodată atât de bună și mă prefăceam că sunt. Lucrurile au devenit pur și simplu prea confuze.

Emoții: Teamă, vinovăție, confuzie, copleșire, izolare, nesiguranță, pierdere, dezamăgire.

Sapă mai adânc: Te-ai simțit vreodată ca o impostoare – ca și cum oamenii ar crede că ești mai capabilă decât în realitate? Te-ai temut vreodată să nu „fii prinsă” când nu făcusei nimic greșit? Ai simțit vreodată presiunea de a nu-i dezamăgi pe ceilalți? Pe tine însăți?

E ușor să credem că e mai sigur să ne distanțăm în loc să săpăm în noi în căutarea empatiei, dar Marki McMillan, asistentă socială, scrie: „Empatia este un dar al validării care, indiferent de câte ori este oferit, ne permite de fiecare dată să ne întoarcem la propriul adevăr. Empatia vindecă o altă persoană exact în același timp în care mă vindecă și pe mine.”

*Nu avem nevoie de puțină rușine
ca să ne comportăm corespunzător?*

O altă barieră față de empatie este centrată în jurul convingerilor noastre cu privire la rușine. În cazul în care noi credem că este o emoție constructivă, e posibil să nu ne dorim să fim empatici. E posibil să ascultăm experiența altcuiva și să ne gândim: „Ar trebui să-ți fie rușine!”

Când am început această cercetare, nu aveam o opinie clară în legătură cu distincția pe care o văzusem făcută între rușinea pozitivă și rușinea nocivă. Un mic grup de cercetători, mai ales cei care lucrează din perspectivă evoluționistă sau biologică, cred că rușinea are atât consecințe negative, cât și pozitive. Consecința pozitivă a rușinii, susțin ei, este capacitatea de a servi drept busolă orientându-ne spre un comportament moral. Ei cred că rușinea ne face să ne comportăm corespunzător. Șapte ani de testare a presupunerii că rușinea nu poate fi folosită pentru a schimba oamenii, combinați cu lipsa unor date propriu-zise care să susțină afirmația lor m-au făcut să mă îndoiesc ușor de asta, dar am fost dispusă să las cercetarea să vorbească de la sine.

Nu mi-a luat prea mult să ajung la concluzia că nu există nimic pozitiv în legătură cu rușinea. Sub orice formă, în orice context și prin orice sistem de transmitere, rușinea este distructivă. Ideea că există două tipuri, o rușine sănătoasă și o rușine toxică, nu a apărut în niciun moment al cercetării mele.

Când am discutat cu femeile despre posibilitatea ca rușinea să aibă rezultate pozitive sau să servească drept punct de reper care să ne orienteze în direcția bunei purtări, ele mi-au arătat clar că rușinea este atât de copleșitoare și de dureroasă, încât, indiferent de intenția din spatele ei, le împiedica să evolueze, să se schimbe și să reacționeze sincer sau autentic. Vinovăția, pe de altă parte, era adesea un puternic factor motivator pentru schimbare.

Repet, există cercetători care nu sunt de acord cu această idee și continuă să creadă în conceptul de rușine sănătoasă, dar acum există un volum crescut de date care vin în contradicție cu ideea respectivă. Una dintre cele mai exhaustive lucrări cu privire la studiile asupra rușinii este *Shame and Guilt*, de June Price Tangney și Ronda L. Dearing. În această carte, cele două autoare ne oferă o excelentă trecere în revistă a literaturii de specialitate dedicate rușinii și vinovăției și prezintă unele dintre cercetările lor originale legate de aceste emoții.

Într-o secțiune a cărții lor, intitulată „Servește rușinea vreunei funcții adaptative?“, autoarele explică faptul că este posibil ca modul actual în care oamenii se autoevaluează și relaționează unii cu alții să nu fi fost luat în considerare de conceptualizările mai timpurii ale rușinii. Ele scriu: „Disponând de abilități din ce în ce mai complexe de adoptare a perspectivei celuilalt și de atribuire, oamenii moderni au capacitatea de a face distincția între sine și comportament, de a adopta perspectiva altei persoane și de a empatiza cu suferința altora. În timp ce scopurile morale timpurii se concentrau asupra reducerii agresivității potențial letale, clarificarea statutului social și sporirea conformării la normele sociale, moralitatea modernă se concentrează asupra abilității unei persoane de a-și recunoaște propriile greșeli, de a accepta responsabilitatea proprie și de

a întreprinde acțiuni reparatoare. În acest sens, vinovăția poate fi emoția morală a acestui nou mileniu.“

Dacă vrei să citești mai mult despre acest subiect – despre distincția dintre rușine și vinovăție și cum este măsurată rușinea în cadrul cercetărilor – aceasta este o carte excelentă, deși pentru unii cititori poate fi cam prea încărcată cu date științifice. Pentru a clarifica mai bine diferența dintre rușine și vinovăție când vine vorba despre rezultatele comportamentale pozitive, aș dori să vorbesc despre două studii importante descrise în cartea lor.

Primul este un studiu de opt ani realizat de Tangney și Dearing asupra emoțiilor morale în care au urmărit un grup de aproape 400 de copii. Folosind un instrument de măsură bazat pe prezentarea de situații care puteau provoca rușinea sau vinovăția, au descoperit că înclinația spre rușine a copiilor de clasa a cincea (adică susceptibilitatea la rușine) era un factor predictiv puternic pentru exmatriculări, consum de droguri (inclusiv amfetamine, antidepresive, halucinogene și heroină) și ulterioare tentative de suicid. Pe de altă parte, când i-au comparat cu copiii care aveau tendința de a se simți vinovați, aceștia din urmă au înregistrat o probabilitate mai mare de a merge ulterior la facultate și de a se implica în acțiuni în serviciul comunității. Ei au înregistrat o probabilitate mai mică de a comite tentative de

suicid, de a consuma heroină sau de a conduce sub influența alcoolului sau drogurilor și și-au început viața sexuală mai târziu.

Cel de-al doilea studiu se referă la abuzul de droguri și a fost condus de Dearing, Stuewig și Tangney. Cercetătorii au descoperit că, atunci când înclinația spre rușine crește, cresc și problemele legate de abuzul de droguri. În cadrul aceluiași studiu, au descoperit că tendința de a te simți vinovat poate avea un efect protector împotriva dezvoltării tiparelor de comportament problematic legate de consumul de alcool și droguri. Am scris mai pe larg despre acest studiu în capitolul 9.

Odată ce învățăm mai multe despre aspectele pozitive ale vinovăției, cred că e important să ne amintim că aceasta este adaptativă doar dacă suntem direct responsabili de un rezultat, un eveniment sau un comportament anume. Prea adesea, în societatea noastră, femeile sunt învinovățite fără temei și educate să-și asume responsabilitatea pentru lucruri pentru care nu sunt responsabile. În cartea sa, *Changing Course: Healing from Loss, Abandonment and Fear*, dr. Claudia Black se referă la acest tip de vinovăție ca la o „vinovăție falsă”. Ea scrie: „Sentimentul de vinovăție pentru comportamentul și acțiunile altor persoane reprezintă o vinovăție «falsă». Asumarea vinei pentru lucruri asupra cărora nu am avut niciun control este o vinovăție falsă. Există

suficiente lucruri în viață pentru care suntem responsabili și, prin urmare, față de care ne putem simți cu «adevărat» vinovați.”

Acest lucru reprezintă și un apel de a nu crește copii care să aibă tendința de a se simți vinovați; mai mult decât orice altceva, rezultatele acestei cercetări reprezintă o dovadă în plus care pune serios sub semnul întrebării capacitatea rușinii de a produce un comportament pozitiv. Cred că oricine își amintește o situație în care s-a confruntat cu o rușine profundă. Eu pot spune cu toată sinceritatea că, în acele momente de rușine în care mă simțeam respinsă, lipsită de valoare și umilită, era mult mai probabil să mă port inadecvat decât să aleg comportamente mai sănătoase, care par atât de firești când mă simt acceptată și în largul meu.

Când începem să explorăm ideea că toate formele de rușine sunt nocive și distructive, ajungem să reevaluăm sincer modul în care folosim rușinea pentru a ne educa copiii, pentru a ne certa cu partenerii noștri și, la nivelul comunității și societății, pentru a pedepsi. Într-o lume care încă apelează la fraze precum: „Ar trebui să-ți fie rușine!”, „Rușine să-ți fie!” și „Chiar nu ți-e un pic rușine?”, a venit timpul să explorăm posibilitatea de a ne simți mai în siguranță într-o comunitate în care oamenii nu trăiesc cufundați în mlaștina rușinii.

Pentru a te ajuta să reflectezi la aceste concepte, te invit să compari următoarele două abordări ale terapiei cu bărbații care își bat

partenerele. Ca asistentă socială, violența domestică este un subiect foarte important pentru mine și investesc mult timp și energie încercând să-l înțeleg. În cartea *Dansul relațiilor*, Harriet Lerner relatează povestea lui Ron, un bărbat care își lovește soția cu pumnii în față și în stomac și care e obligat în instanță să participe la ședințe de terapie. Dr. Lerner explică faptul că Ron nu e de acord să participe la un grup pentru bărbații care își abuzează partenerule, dar e dispus și chiar dornic să participe la un grup de bărbați care au dificultăți în a-și controla furia.

Dr. Lerner scrie: „Ron opunea rezistență noțiunii că este definit de infracțiunea lui. Ați putea spune că Ron este un bărbat care își bate partenera și că orice înfloritură de limbaj care estompează sau ascunde acest fapt îl ajută să scape de o parte din responsabilitate pentru faptele sale. Dar este mai probabil ca Ron să accepte responsabilitatea și să simtă remușcări, dacă se putea considera mai mult decât un bărbat care își bate partenera. Oamenii au nevoie să stea pe un pedestal al respectului de sine pentru a fi capabili să își confrunte acțiunile nocive și pentru a deveni cu adevărat răspunzători pentru ele. Doar astfel vor reuși să-și ceară scuze.”⁴

Dr. Lerner explică în continuare că a refuza să-ți asumi o identitate definită de cele mai grave fapte ale tale reprezintă un act sănătos de rezistență. Dacă punem semnul egal între identitatea lui Ron ca persoană și actele lui violente, el nu va accepta responsabilitatea sau nu

va resimți sentimente de amărăciune și remușcare sincere pentru că, dacă ar face asta, ar fi amenințat de sentimentul lipsei sale de valoare. Dr. Lerner încheie secțiunea din cartea ei scriind: „Nu putem supraviețui când identitatea noastră este limitată la cea mai gravă faptă a noastră. Fiecare om trebuie să fie capabil să se vadă ca pe o ființă complexă și multidimensională. Când această viziune este estompată, oamenii se vor înfășura în straturi de negare, pentru a supraviețui. Cum să ne cerem scuze pentru ceea ce suntem, și nu pentru ceea ce am făcut?”⁵

Să comparăm ideile lui Harriet Lerner cu privire la abuz și nevoia de stimă de sine cu cele ale judecătorului Ted Poe. Acesta, pe când era membru al Camerei reprezentanților Statelor Unite, a atras atenția la nivel local și național pentru „pedeapsa prin rușine și umilire” pe care a aplicat-o infractorilor. În două cazuri separate, judecătorul Poe i-a obligat pe bărbații care își abuzaseră soțiile să-și exprime scuzele public în fața Tribunalului pentru familie din centrul orașului Houston.

Scuzele au fost prezentate în fața a sute de angajați care lucrau în zona centrală a orașului și care se aflau în pauza de prânz. Într-un articol scris de el și publicat în *Houston Chronicle*, Poe își justifică acțiunile scriind: „Să-i lăsăm pe cei care obișnuiesc să-și bată soțiile, să fure bunurile vecinilor și să molesteze copiii să simtă usturimea

intoleranței comunității, să-și audă numele rostit de buzele noastre și să plătească prețul în văzul tuturor. Rușine lor sau rușine nouă.“

Închei cu următoarele întrebări: Dacă soțul tău te-ar bate și ar fi silit să-și ceară iertare pe treptele primăriei în fața a sute de oameni, ai vrea să fii femeia la care se întoarce acasă după o zi de umilire în public? Dat fiind ceea ce știm despre rușine și despre modul în care ne afectează, suntem mai în siguranță cu el când îi este rușine sau când repară rușinea? Folosim rușinea ca pe o pedeapsă pentru că avem impresia că va genera o schimbare reală în oameni? Sau inducem rușine altor persoane pentru că e plăcut să-i facem pe oameni să sufere atunci când noi însene suntem conduse de frică, furie sau sentimentul că suntem judecate?

Cum să dezvoltăm reziliența la rușine

Dezvoltarea rezilienței la rușine, această capacitate de a apela la empatie în fața rușinii, nu este un proces simplu. Dacă ar fi astfel, rușinea nu ar reprezenta o forță atât de prevalentă și de distructivă în viața noastră.

Una dintre cele mai mari provocări în ce privește dezvoltarea rezilienței la rușine o reprezintă modul în care rușinea ne face să fim mai puțin deschiși la a oferi sau a primi empatie. Rușinea se apără îngreunându-ne accesul la antidotul său. Când ne este rușine, ni se pare foarte periculos și riscant să apelăm la empatie. Și

când ne este rușine și cineva își deschide sufletul în fața noastră, este foarte dificil să săpăm în adâncul nostru și să găsim acolo altceva în afară de teamă, furie și vinovăție.

În timp ce reciteam interviurile pe care le-am realizat cu aceste femei curajoase, am încercat să identific calitățile care le-au ajutat să-și dezvolte reziliența la rușine. Aveau ceva în comun cele care reușeau să-și depășească experiențele marcate de rușine? Femeile care erau capabile să ofere și să primească empatie dispuneau de informații sau de aptitudini diferite de cele care se luptau mai mult cu rușinea lor?

Răspunsul la ambele întrebări este afirmativ. Am identificat patru elemente comune tuturor femeilor care făceau dovada unui nivel ridicat de reziliență la rușine. Iată care sunt acestea:

1. Capacitatea de a recunoaște și de a înțelege factorii declanșatori ai rușinii;
2. Un nivel crescut de conștientizare critică în privința propriei pânze de păianjen a rușinii;
3. Disponibilitatea de a se deschide în fața celorlalți;
4. Capacitatea de a vorbi despre rușine.

Din dorința de a realiza o prezentare bine structurată, cele patru elemente sunt ordonate numeric (de la 1 la 4). Le prezint în ordinea în care au apărut cel mai des în cadrul interviurilor. E important însă să înțelegem că această ordine este

diferită pentru fiecare dintre noi. Unele femei încep cu al patrulea element, cel al capacității de a vorbi despre rușine. Altele încep cu al doilea sau al treilea element. Tu te cunoaști cel mai bine. Te rog să reflectezi la informațiile din această carte în contextul propriei vieți și al propriilor experiențe și să începi să îți clădești reziliența sau să practici empatia în domeniile în care te simți cel mai în largul tău. Succesul în acel domeniu îți va oferi mai mult ca sigur încrederea pentru a începe să te ocupi și de domeniile pe care le consideri mai dificile.

În plus, în capitolele care descriu cele patru elemente ale rezilienței la rușine, am inclus câteva exerciții care se efectuează în scris. Am folosit aceste exerciții cu mii de femei. Majoritatea le consideră un punct de plecare extrem de util pentru procesul de dobândire a rezilienței la rușine. Ești bine-venită să le faci și să îți ții propriul jurnal cu aceste exerciții sau doar să le citești și să reflectezi la ele. Dacă accesezi website-ul meu (brenebrown.com), poți descărca exercițiile preformate.

Mulți mi-au spus că au făcut aceste exerciții împreună cu un prieten, cu un frate, cu o soră sau cu un grup de prieteni. Am stat de vorbă cu multe femei care le-au citit ca parte a terapiei lor de grup. Cred că una dintre cele mai eficiente modalități de a ne clădi reziliența la rușine constă în a parcurge acest proces împreună cu alții. Rușinea apare între oameni și se vindecă tot între oameni. Important este doar să existe un oarecare

nivel de încredere și de siguranță în relația voastră, astfel încât să simți că poți explora aceste idei într-un mediu sigur.

Mai cred și că este eficient să îți notezi gândurile, să le citești și să reflectezi asupra lor. Toate exercițiile au fost gândite să fie făcute în scris. Repet, ești bine-venită doar să le citești și să reflectezi la ele sau să le notezi pe toate – vezi cum îți este mai bine.

Primul element: recunoașterea rușinii și înțelegerea factorilor declanșatori personali

Pentru a ne clădi reziliența la rușine, trebuie să începem prin a o recunoaște și a o conștientiza. Cum aceasta ne inundă cu emoții puternice cum sunt teama și vinovăția, de cele mai multe ori nu putem să ne dăm seama ce se întâmplă decât după ce deja am reacționat într-un mod care nu ne reprezintă în niciun fel și, uneori, care chiar ne exacerbează rușinea.

De exemplu, mama a cărei tranzacție cu cardul de credit a fost refuzată a fost copleșită de rușine și s-a descărcat pe copilul ei care plângea. Majoritatea celor care avem copii suntem familiarizate cu acest fenomen. Se întâmplă într-o fracțiune de secundă. Scopul este să învățăm să ne dăm seama suficient de repede când ne confruntăm cu rușinea pentru a evita să ne dezlănțuim asupra celor din jurul nostru. Sau dacă, la fel ca în exemplul dat, deja am țipat la

copilul nostru, vrem să învățăm să ne oprim imediat, să ne calmăm, să inspirăm adânc și să ne cerem iertare.

Într-un mod oarecum paradoxal, corpul nostru reacționează adesea la rușine chiar înainte să o facă mintea noastră conștientă. Oamenilor li se pare mereu ciudat când îi întreb unde și cum resimt fizic rușinea. Dar, în cazul majorității dintre noi, rușinea se resimte într-un fel anume – atât pe plan fizic, cât și emoțional. De aceea, mă refer adesea la rușine ca la o emoție de contact.

Femeile au descris diverse reacții fizice la rușine, inclusiv încordarea mușchilor abdominali, greață, tremurături, valuri de căldură la nivelul feței și al pieptului, spasme și junghiuri în corp. Dacă ne putem recunoaște reacțiile fizice, uneori reușim să limităm neputința pe care o simțim când suntem cuprinse de rușine.

Când am început acest proiect de cercetare, nu eram conștientă de propriile reacții fizice la rușine. Am început să le investighez abia după ce am intervievat primele 50 de femei. În acel moment al cercetării, a devenit clar pentru mine că femeile cu un nivel crescut de reziliență la rușine și-au recunoscut și și-au putut descrie reacțiile fizice. O femeie mi-a mărturisit: „Mi se usucă foarte tare gura și am senzația că nu pot să înghit. Încerc să recunosc ce simt și să numesc imediat starea respectivă.” Când am întrebat-o cum, a spus că începe să șoptească: „Durere, durere, durere,

durere, durere, durere.” Mi-a explicat că, odată ce reușește să recunoască ce se întâmplă, poate gestiona mai bine lucrurile.

Mi s-a părut puțin ciudat, până când am încercat și eu. Mă îndoiesc că funcționează pentru toată lumea, dar cred că e un exemplu excelent despre cum recunoașterea unui indicator fizic al rușinii ne oferă o ocazie în plus să fim atente la ce se întâmplă în mintea noastră și să reacționăm în mod conștient.

Întrebările următoare au scopul de a ne ajuta să ne concentrăm asupra recunoașterii reacției noastre fizice la rușine. Alocă-ți un pic de timp ca să reflectezi asupra lor sau ca să răspunzi la ele în scris.

Simt	fizic	rușinea	în
------	-------	---------	----

—

Rușinea se simte			
ca	și		cum

—

Știu că mi-e			
rușine	când		simt

—

Dacă aş putea simţi gustul ruşinii, aceasta
ar avea gust de

—

Dacă aş putea simţi mirosul ruşinii,
aceasta ar mirosi ca

—

Dacă aş putea atinge ruşinea,
aceasta s-ar simţi ca

—

Recunoaşterea ruşinii reprezintă un instrument important pentru a redobândi controlul. De exemplu, eu ştiu că trebuie să fiu singură timp de cel puţin 15 sau 20 de minute când mi-e ruşine. Acum că am învăţat să îmi recunosc simptomele fizice, le folosesc adesea ca pe un semnal că trebuie să mă retrag rapid. Odată ce sunt singură, pot să-mi văd în linişte de propriile sentimente. Pot să plâng sau să inspir adânc de mai multe ori. Majoritatea femeilor pe care le-am intervievat au vorbit despre importanţa de a fi singure timp de câteva minute, astfel încât să poată „să-şi adune gândurile“ sau „să-şi clarifice sentimentele“. Unele femei mi-au spus că le place să alerge, să meargă la o plimbare sau să stea în aer liber.

Când ştim cum se simte ruşinea, dispunem de un instrument important de rezilienţă. Adesea, ne

este rușine înainte să o gândim. Atunci când recunoaștem rușinea, acest lucru ne permite să găsim spațiul de care avem nevoie pentru a procesa experiența respectivă și pentru a câștiga puțină claritate înainte de a ne comporta nepotrivit sau de a ne izola. Următorul pas în examinarea experiențelor noastre constă în a înțelege mai bine factorii declanșatori personali ai rușinii.

Factorii declanșatori ai rușinii

Când mi-am început cercetarea, unul dintre scopurile mele a fost să creez o listă cu factorii declanșatori ai rușinii. Raționamentul meu era unul destul de simplu – dacă știm ce elemente declanșează rușinea, putem să fim atente și reușim, dacă nu să le evităm, cel puțin să ne sporim conștientizarea în legătură cu potențialul lor de a ne-o declanșa. Desigur, nu a durat mult până când am aflat că rușinea reprezintă o experiență extrem de individuală și că nu există factori declanșatori universali. Împreună cu alți cercetători, am descoperit că aspectele și experiențele care declanșează rușinea par să fie la fel de individuale și de diferite ca femeile, relațiile și cultura din care fac parte. Am aflat, de asemenea, că ne confruntăm cu rușinea în fiecare zi – indiferent cât de bine putem recunoaște factorii declanșatori personali, evitarea rușinii nu este posibilă.

Însă, vorbind cu femeile, am sesizat un tipar care s-a conturat foarte clar în urma interviurilor: *Femeile cu un nivel ridicat de reziliență la rușine o*

recunosc și înțeleg factorii declanșatori personali. Când vorbeau despre rușinea lor, știau în mod clar ce anume o declanșa și de ce unele aspecte reprezentau niște factori declanșatori mai puternici decât alții.

Recunoașterea și înțelegerea factorilor declanșatori personali nu este ceva ce știm să facem instinctiv. Este un proces. Povestea Sylviei constituie un exemplu excelent al acestui prim element al rezilienței în acțiune.

Sylvia, o coordonatoare de evenimente în vârstă de 30 de ani, și-a început interviul într-un mod foarte direct, spunând: „Mi-aș fi dorit să mă fi intervievat cu șase luni în urmă. Eram o persoană complet diferită. Eram în întregime captivă în rușine.” Când am întrebat-o ce vrea să spună cu asta, mi-a explicat că auzise de cercetarea mea de la o prietenă și se oferise să participe pentru că i se părea că viața ei fusese schimbată de rușine. De curând, făcuse un progres important. Mi-a spus că se întâmplase la muncă, atunci când își găsisse numele pe lista „perdanților”. Se pare că, după doi ani de ceea ce angajatorul ei numise o activitate „extraordinară, de învingător”, făcuse prima ei mare greșală. Agenția pierduse un client important. Reacția șefului ei a fost să o pună pe „lista perdanților”. „Într-un minut am trecut de pe lista învingătorilor pe lista perdanților.” Cred că am tresărit când Sylvia a menționat „lista perdanților” pentru că, fără să spun nimic, ea a continuat: „Știu, e groaznic. Șeful meu a instalat niște table mari pe culoar, lângă biroul lui. Pe una

e trecută lista învingătorilor, pe cealaltă, a perdanților.“ Mi-a mărturisit că, timp de mai multe săptămâni, abia a reușit să mai funcționeze. Și-a pierdut încrederea de sine și a început să lipsească de la muncă. Rușinea, anxietatea și teama au preluat controlul.

Apoi, într-o seară, Sylvia stătea de vorbă cu sora ei despre „lista perdanților“ și totul a început să capete sens. Sylvia și sora ei fuseseră sportive performante în liceu. Sylviei chiar i se oferise o bursă, dar o refuzase. În timpul discuției, sora ei i-a amintit cât de des folosea tatăl lor cuvântul *perdant*: „Nimănui nu-i plac oamenii care pierd.“ „Perdanții nu se schimbă niciodată.“ Avea obiceiul să lipească pe frigider timpii pe care îi scoteau fetele, împreună cu bilețele pe care erau scrise fraze precum: *Fii o învingătoare!*

Sylvia mi-a spus: „După ce am încheiat conversația telefonică cu sora mea, am plâns și am început să-mi pregătesc CV-ul. Mi-am dat seama că nu mai puteam să lucrez acolo. Nu doar cuvântul *perdant* îmi produce rușine. Ci ideea în sine că ești fie bun, fie rău. N-ai cum să fii bun și să ai o zi proastă sau să iei o decizie proastă. N-ai cum să fii un alergător bun și să pierzi o cursă. Mi-e jenă sau cred că e realmente păcat că am fost și eu așa. Râdeam de oamenii care se aflau pe lista învinșilor. Până când am ajuns și eu pe ea. Am râs de oamenii care sunt învinși de alții exact la fel ca tatăl și șeful meu. Regret că nu am participat la concursuri în timpul colegiului. M-aș fi putut duce la o școală mai bună cu acea bursă. Acum

știu că nu m-am dus pentru că nu m-aș fi ridicat constant la acel nivel de competitivitate. Acum mi-e teamă să fiu mai puțin decât perfectă, iar sora mea încă se luptă cu o tulburare alimentară. Atât de grav era să pierzi în familia mea.” Sylvia mi-a spus ulterior că ea și sora ei au stabilit să se sune una pe alta de fiecare dată când resimțeau ceea ce ele au numit „rușinea perdantului”.

Asta înseamnă că Sylvia nu mai este vulnerabilă la rușine atunci când are parte de un eșec sau când pierde într-o competiție? Absolut deloc. Nu există un nivel de reziliență la rușine care să ne facă imuni la asta. Înseamnă în schimb că Sylvia va fi mult mai conștientă de ceea ce simte când se va întâmpla asta din nou. Acest proces îi oferă instrumente mai bune pentru a face un pas în spate și a reflecta la ce s-a întâmplat și de ce. Apoi va putea începe să acționeze pentru a ieși din starea respectivă – într-un mod constructiv.

Identitățile nedorite

Pentru a începe procesul de recunoaștere a factorilor declanșatori personali ai rușinii, trebuie să examinăm conceptul de identități nedorite. Pe parcursul interviurilor, 12 categorii au ieșit în special în evidență, acestea reprezentând domeniile în care se luptă femeile cel mai mult cu senzația de rușine. Iată care sunt aceste categorii: aspectul fizic și imaginea corporală, rolul matern, familia, creșterea copiilor, banii și munca, sănătatea mintală și fizică, sexul, îmbătrânirea, religia,

încadrarea în stereotipuri sau etichetarea, deschiderea de a spune ce gândim și depășirea unei traume.

Ce ne face vulnerabile la rușine în aceste domenii sunt „identitățile nedorite” asociate fiecăreia dintre aceste teme. De exemplu, multe femei au folosit adjective precum *gură mare* și *băgăcioasă* pentru a descrie identitățile nedorite asociate deschiderii de a vorbi. Aceste identități nedorite specifice au ieșit la suprafață în interviuri când femeile și-au descris dificultatea de a trăi într-o lume caracterizată de mesaje și stereotipuri care le descurajează de la a adopta o poziție nepopulară în legătură cu o anumită temă sau de a-și exprima opinii care i-ar putea face pe ceilalți să se simtă inconfortabil.

Cercetătorii Tamara Ferguson, Heidi Eyre și Michael Ashbaker susțin că „identitatea nedorită” constituie factorul declanșator esențial al rușinii. Aceștia explică cum identitățile nedorite sunt caracteristici care ne subminează viziunea cu privire la sinele nostru „ideal”. Uneori, îi percepem pe alții ca atribuindu-ne aceste identități nedorite, iar alteori ni le arogăm singure. De exemplu, nu cred că vreuna dintre noi s-ar descrie pe sine însăși la modul ideal ca o băgăcioasă cu gura mare și nici nu am vrea ca alții să ne descrie astfel. Aceste stereotipuri dureroase sunt folosite adesea (cu succes, aș putea adăuga) doar pentru a închide gura femeilor. Nici măcar nu trebuie să

fiu băgăcioase sau gălăgioase ca să ne temem de aceste etichete – am fost educate social să ni le asumăm.

Prin urmare, de unde provin identitățile nedorite? Cele mai puternice mesaje și stereotipuri sunt cele pe care le-am învățat din familia noastră de origine. Expresia familie de origine se referă la familia în care am crescut. În interviurile mele, atât cele cu bărbați, cât și cu femei, a fost evident că multe dintre „identitățile nedorite” care ne fac să ne fie rușine își au originea în mesajele pe care le-am auzit în copilărie și în stereotipurile pe care ni le-au transmis părinții noștri sau persoanele care ne-au crescut. Uneori, e posibil ca și profesorii, membrii clerului și alți adulți importanți din viața noastră să fi contribuit la modelarea gândirii noastre; însă părinții și îngrijitorii sunt de departe cei care au avut cea mai mare influență asupra noastră. M-aș aventura chiar să spun că, atunci când vine vorba de cele 12 categorii ale rușinii, fiecare familie are identități pe care le prețuiește și identități nedorite care sunt văzute ca rușinoase, inacceptabile sau lipsite de valoare.

De exemplu, în familia mea, să fii „bolnav” era o identitate nedorită. Nu vorbeam niciodată despre boală. Nu i-am auzit niciodată pe părinții mei spunând ceva negativ despre boală sau problemele de sănătate; însă am crescut crezând că boala înseamnă slăbiciune. Destul de interesant, părinții mei nu ne-au făcut să ne fie rușine pentru când eram „bolnavi”, erau empatici și își ajutau vecinii sau membrii familiei care se îmbolnăveau.

Dar, dacă se îmbolnăveau ei – ceea ce se întâmpla destul de rar –, erau duri cu ei înșiși. Nu o lăsau mai moale. Nu încetineau ritmul. Și dacă sufereau vreo intervenție chirurgicală, imediat reîncepeau să ne ia cu mașina de la școală sau reveneau la muncă.

Prin urmare, combinând educația primită cu o cultură care îi disprețuiește pe cei bolnavi, înțelegi de ce a fi bolnav a devenit o identitate extem de nedorită pentru mine. Ceea ce nu a constituit niciodată o problemă, până când nu m-am îmbolnăvit foarte tare în timpul sarcinii. Nu doar că m-am îmbolnăvit, ci am fost diagnosticată cu *hiperemesis gravidarium* – o afecțiune corelată cu sarcina, caracterizată prin grețuri extreme, vomismente și deshidratare. Prin urmare, iată-mă pe mine, vomând de 25 de ori pe zi, incapabilă să țin în gură nici fâșii de gheață, internată în spital pentru deshidratare severă și consumând puțină energie de care dispuneam încercând să-mi dau seama care dintre camerele spitalului avea acces la internet sau dacă Steve putea să mă filmeze ținându-mi cursul de pe patul de spital. Astfel, decanul nu ar fi fost nevoit să aducă un alt profesor care să preia clasa mea.

Îi tot spuneam lui Steve: „Nu e posibil una ca asta. Eu sunt puternică. Eu nu mă îmbolnăvesc.“ În cele din urmă, frustrat, mi-a prins cu afecțiune fața între mâini și mi-a spus: „Ei bine, se pare că totuși te îmbolnăvești. Și momentan nu ești foarte puternică. Ești om ca noi toți. Și trebuie să accepți

că nu te vei întoarce la muncă pentru câteva luni. E ceva grav. Ai nevoie să-ți administrezi un pic din medicația ta împotriva rușinii chiar acum.”

Mesajele transmise de către familie mor greu. Și, de cele mai multe ori, sunt foarte insidioase. Mesajele devin o parte a țesăturii din care sunt croite familiile noastre. Până când nu le recunoaștem și nu înțelegem de ce și cum ne influențează viața, continuăm să trăim pe baza lor și să le transmitem următoarei generații. Eu nu cred că părinții mei au introdus conștient mesaje despre boală și slăbiciune în familia noastră. De fapt, odată cu vârsta, pot să privesc în urmă cu mai multă claritate și să am o perspectivă mai amplă. Sunt sigură că și ei erau prizonierii acestui mesaj. Părinții mei au fost amândoi crescuți în familii ale căror convingeri despre putere și slăbiciune păreau să fie transmise genetic. Cred că cel mai probabil le-au transmis mai departe pur și simplu fără să-și dea seama.

Am fost nevoită să-mi dau din greu silința să opresc acest cerc vicios în cazul copiilor mei. Și, așa cum o demonstrează experiențele mele, acest lucru nu are nimic de-a face cu ceea ce spun sau cu modul cum îi tratez pe ceilalți. Trebuie să am grijă ce fac și cum mă îngrijesc pe mine însămi când sunt bolnavă. Mă ajută faptul că sunt măritată cu un medic plin de compasiune. Îmi amintește adesea că „să fii puternic” înseamnă mai degrabă să fii norocos – anume că atunci când ești lovit de boală, puterea nu are de fapt nimic de-a face cu asta. Cu toții suntem vulnerabili.

Desigur că familiile nu trăiesc într-o bulă izolată de mediul înconjurător. La fel ca indivizii, familiile sunt influențate de cultură și de istorie. Deidre, o femeie în vârstă de 60 de ani pe care am intervievat-o, mi-a spus că, timp de ani buni, mama ei o făcuse să simtă rușine în legătură cu banii și cu „comportamentul ei risipitor“. Deidre și-a descris casa ca fiind drăguță, dar nu „luxoasă“. Cu toate acestea, când venea în vizită, mama ei se plimba prin casă și lua în mână diverse obiecte, spunând: „Uită-te la locul ăsta! Cine te crezi? Regina din Saba? Nu faci decât să cheltui și să tot cheltui. Ți-ai transformat copiii în niște răsfățați și trăiești ca și cum nu ar exista ziua de mâine. Nu pot să cred că ești copilul meu!“

Mama lui Deidre era doar o copilă în perioada Marii crize economice. Pentru ea, orice bunuri materiale care nu erau o necesitate erau extravagante și constituiau o risipă de bani. Și atât extravaganta, cât și risipirea banilor erau identități nedorite uriașe, de care se folosea pentru a-i produce rușine fiicei sale.

Pe lângă mesajele și stereotipurile transmise din generație în generație în familia de origine, trăim și într-o lume formată din parteneri, colegi, prieteni și membri ai comunității, în care televiziunea și revistele nu fac nimic altceva decât să ne impună așteptări și să definească ce este și ce nu este acceptabil. Nu vreau să neg rolul important pe care îl joacă toți acești factori în viața noastră; însă, în cadrul cercetării mele, a devenit dureros de evident că rănilor rușinii cauzate de

familia noastră de origine constituie adesea baza multora dintre cele mai dificile lupte ale noastre împotriva rușinii.

Am fost întrebată de multe ori dacă sunt de părere că rușinea poate apărea doar în domenii în care ne-a fost indusă de către părinții sau îngrijitorii noștri primari, dar nu cred că e cazul de așa ceva. Cred că suntem într-adevăr mai vulnerabile la factorii declanșatori ai rușinii dezvoltăți în familia noastră de origine; însă am intervievat multe persoane care se luptau cu rușinea provenită din alte locuri – mai exact din mesajele și din stereotipurile culturale. Acest lucru este în special valabil pentru femeile și bărbații sub 40 de ani. Pentru numeroase persoane din acest grup de vârstă, mass-media a devenit principalul narator din viața lor. Împreună cu familiile lor, televiziunea le stabilește acum așteptările de zi cu zi și le definește identitățile nedorite.

Puterea vulnerabilității

Când am început prima dată să scriu despre rușine, am denumit, de fapt, acest element al rezilienței la rușine „recunoașterea vulnerabilităților”, și nu „înțelegerea factorilor declanșatori personali ai rușinii”. Am făcut această schimbare din mai multe motive. Mai întâi, pe parcursul ultimilor doi ani, am primit sute de scrisori și e-mailuri de la persoane care aplică strategiile menționate în această carte pentru a-și clădi reziliența la rușine. În mare parte dintre aceste scrisori, femeile vorbesc despre puterea de

„a-și descoperi factorii declanșatori ai rușinii“. Din mai multe motive, eu mă gândesc că noțiunea de *factori declanșatori ai rușinii* sună mai adevărat pentru oameni decât cea de *recunoaștere a vulnerabilității*. În al doilea rând, cred că oamenii încă se mai luptă cu termenul de *vulnerabilitate*. Echivalăm vulnerabilitatea cu slăbiciunea, iar în cultura noastră există foarte puține lucruri pe care le detestăm mai mult decât slăbiciunea.

Indiferent de cuvintele pe care le alegem, recunoașterea și înțelegerea factorilor declanșatori personali sunt în esență același lucru cu recunoașterea și înțelegerea vulnerabilităților noastre, iar aceasta constituie o sursă de putere. Vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune. Uneori, ne temem că, dacă recunoaștem existența unui factor declanșator, nu vom face decât să-l înrăutățim. De exemplu, dacă recunosc că este foarte important să fiu percepută ca o mamă bună și dacă accept faptul că rolul matern este un punct vulnerabil pentru mine, rușinea legată de acest aspect va crește? Nu. Pur și simplu nu. Când ne este rușine în legătură cu o anumită experiență, ne confruntăm adesea cu o combinație copleșitoare între confuzie, teamă și senzația că suntem judecate. Dacă acest lucru se întâmplă într-un domeniu în care știm că suntem vulnerabile, prezentăm o probabilitate mult mai mare să combatem confuzia, teama și senzația că suntem judecate cu intuiția de a ști ce simțim și ce să facem pentru a găsi sprijinul adecvat.

Și în acest caz, povestea mea despre cum mi-am însușit fursecurile altcuiva constituie un bun exemplu. Vreau să fiu o mamă bună și vreau să fiu percepută drept o mamă bună. Așa că, atunci când cineva îmi spune ceva sau când fac sau simt ceva care îmi amenință statutul de „mamă bună”, acest lucru îmi declanșează rușinea. Nu sunt surprinsă când sunt copleșită de rușine din cauza acestui aspect. E posibil să fiu în continuare îndurerată, confuză, temătoare și să am senzația că sunt judecată, dar dispun de suficiente informații cât să reacționez puțin mai repede decât aș face-o dacă ar fi vorba de un domeniu al vulnerabilității nerecunoscut – ca în cazul în care nu aș ști că rolul matern este unul care constituie un factor declanșator al rușinii pentru mine.

Când ne este rușine, ne simțim adesea confuze, temătoare și avem senzația că suntem judecate. Ceea ce îngreunează conștientizarea de care avem nevoie ca să ne evaluăm alegerile. Suntem în ceață. Iată cum rușinea ne face neputincioase. După dialogul meu cu învățătoarea lui Ellen, știam că am nevoie să vorbesc cu cineva din rețeaua mea de legături, dar tot mi-a fost greu să dau acel telefon. Iată cum au descris alte patru femei importanța de a recunoaște factorii declanșatori personali sau de a-și conștientiza vulnerabilitățile:

- Mă duc la terapeut doar de trei sau de patru ori pe an – o dată după fiecare vizită la părinții mei. Știu că mă iubesc, dar știu, de asemenea, că îmi induc rușine și mă judecă pentru că sunt grasă și nemăritată. Mă duc la ei în vizită pentru noi toți, dar după aceea mă duc la terapeut pentru mine.
- Dacă există un lucru pe care l-am învățat, acesta e să nu aduc niciodată în discuție banii atunci când stau de vorbă cu soacra mea. Dacă începe să se îngrijoreze în legătură cu mine și cu soțul meu, ne face să ne simțim rușinați pentru că ne cumpărăm prea multe lucruri. Mi-a luat mai mulți ani, dar odată ce am învățat asta, lucrurile s-au schimbat în bine; nu ne certăm și nu o evit ca pe ciumă.
- În cel de-al doilea an în care mă confruntam cu probleme legate de fertilitate, am acceptat în cele din urmă că nu puteam să mă duc la petrecerile organizate de mămicile care urmau să nască. La 30 și ceva de ani, pare să fie câte o asemenea petrecere la fiecare sfârșit de săptămână. Mi-am dat seama că mă duceam și mă făceam de râs. Vorbeam despre cât de minunat era să am libertatea și flexibilitatea de a nu avea copii; puneam

întrebări stupide legate de ororile nașterii. Singura persoană care știa că încercam să fac un copil era cea mai bună prietenă a mea. După o asemenea petrecere extrem de neplăcută, prietena mea m-a confruntat. Mi-a spus că sunt „răutăcioasă și că eu nu sunt așa de obicei“. M-a întrebat dacă asta are cumva vreo legătură cu problemele mele de fertilitate. Când mi-am dat seama că așa era, am fost devastată. Ea m-a ajutat să depășesc situația. Dar și să înțeleg că este în regulă să nu mă duc la toate petrecerile organizate de viitoarele mămici.

- La câțiva ani după ce a murit soțul meu, am început să ies cu un domn de la clubul nostru de domino. La aproximativ șase luni după ce am început să petrecem timp împreună, am întrebat-o pe fica mea dacă pot să-i pun câteva întrebări legate de sex. Nu doream o conversație de tipul „păsări și albine“⁶; evident că existența ei era o dovadă că știu cum funcționează lucrurile. Este profesoară de liceu și predă noțiuni de sănătate, iar eu o auzisem vorbind despre SIDA. Ei bine, prietenul meu făcuse un transplant de sânge cu câțiva ani în urmă, iar eu voiam să aflu riscurile. Când a auzit

ce nedumeriri aveam, ea a exclamat: „Cred că glumești, mamă! Asta e dezgustător! Nu vreau să mai discutăm despre asta vreodată.“ Am împietrit de rușine. „Cum adică, e dezgustător?“ Mi-a spus că sunt dezgustătoare chiar și pentru că îmi trecuse prin cap să fac sex cu cineva de vârsta mea. Până în acea clipă nu mă gândisem prea mult la asta. Crezusem că era ceva natural. Crezusem că era un lucru bun că puneam întrebările potrivite. Când a reacționat așa, când m-a făcut dezgustătoare, m-am simțit groaznic de umilită. Mi-am pierdut complet încrederea în mine. S-ar putea spune că am regresat. Am ajuns să mă întreb: „Unde mi-o fi fost capul? Ce fac eu aici?“ Dar știu că fiica mea mă poate face să îmi ies din pepeni. Se poartă uneori de parcă ar fi „mai catolică decât Papa“ – la fel ca tatăl ei. Din fericire, am niște prieteni foarte buni. Am vorbit cu ei și m-au ajutat să mă lămuresc. Mi-am văzut de treaba mea, fără să-i mai spun nimic fiicei mele. Cred că am putea spune că avem o politică de genul „nu pune întrebări și nu vorbi despre tine“.

Atunci când ne recunoaștem vulnerabilitățile, nu doar reziliența la rușine este intensificată. Multe alte domenii de studiu, inclusiv psihologia

sănătății și psihologia socială, au produs dovezi foarte convingătoare cu privire la importanța de a ne recunoaște vulnerabilitățile. În domeniul psihologiei sănătății, studiile arată că vulnerabilitatea percepută, capacitatea de a recunoaște că suntem expuși unui risc, ne sporește semnificativ șansele de a adera la un regim sănătos pozitiv. De exemplu, putem ști totul despre o boală. Putem obține punctajul maxim la un test format din 100 de întrebări, putem cunoaște persoane care suferă de acea boală; însă, dacă nu credem că suntem vulnerabili la acea boală, nu vom face nimic pentru a o preveni. Cercetătorii din domeniul psihologiei sănătății au aflat că pentru a-i convinge pe pacienți să respecte regulile de prevenție, trebuie să lucreze asupra vulnerabilității percepute. Și, la fel ca în cazul clădirii rezilienței la rușine, elementul esențial nu este gradul nostru de vulnerabilitate, ci măsura în care ne conștientizăm aceste vulnerabilități.

În domeniul psihologiei sociale, cercetătorii care se ocupă de influență și persuasiune au studiat vulnerabilitatea personală. Acești cercetători examinează cum sunt oamenii influențați și convinși de publicitate și marketing. Într-o serie de studii foarte interesante, cercetătorii au descoperit că participanții care credeau că nu sunt susceptibili sau vulnerabili la publicitatea mincinoasă erau, de fapt, cei mai vulnerabili la aceasta. Cercetătorii au explicat: „Departe de a fi

un scut protector eficient, iluzia invulnerabilității subminează tocmai reacția care ar fi oferit protecție reală.“

Repet, acesta este un concept extrem de contraintuitiv pentru că pune sub semnul întrebării tot ceea ce știm despre vulnerabilitate. Judith Jordan, specialistă în teoria relațional-culturală la Stone Center în cadrul Wellesley College, subliniază o altă dificultate în recunoașterea vulnerabilității personale. Ea scrie: „Recunoașterea vulnerabilității este posibilă numai dacă simțim că putem cere sprijin. Pentru a face asta, trebuie să dispunem de un anumit nivel de competență în relațiile noastre.“ Probabilitatea ca noi să ajungem la intuiția și la curajul de a ne recunoaște vulnerabilitățile personale depinde de capacitatea noastră de a ne deschide inima și de a vorbi despre aceste vulnerabilități cu cineva în care avem încredere și alături de care ne simțim în siguranță.

Dacă în viața noastră nu există persoane în care putem avea încredere sau dacă încă nu am clădit acest tip de relații, trebuie să apelăm la ajutor de specialitate din afara rețelei noastre de relații formată din prieteni și familie. Terapeuții și consilierii petrec o mare parte din timpul lor ajutând oamenii să identifice și să-și înțeleagă vulnerabilitățile și, drept urmare, sunt capabili să ajute clienții să clădească sau să identifice relații care le pot servi drept rețele de legături.

Pentru ca majoritatea dintre noi să începem să recunoaștem și să înțelegem cu succes factorii

declanșatori personali ai rușinii, trebuie mai întâi să acceptăm că recunoașterea propriilor vulnerabilități reprezintă un act de curaj. Trebuie să avem grijă, în încercările noastre, să nu vedem vulnerabilitatea ca pe o slăbiciune. Eu sunt foarte norocoasă când vine vorba de această sarcină dificilă. Mama mea m-a învățat o lecție extraordinară despre vulnerabilitate și curaj. La finalul anilor '80, unicul frate al mamei mele, unchiul Ronnie, a fost ucis într-un schimb de focuri violent. La doar câteva luni de la moartea lui, bunica mea practic a clacat mintal și emoțional. Deoarece fusese alcoolică cea mai mare parte din viață, nu dispunea de resursele emoționale de care avea nevoie pentru a face față unei astfel de pierderi traumatizante. Timp de săptămâni în șir a bântuit prin cartier, întrebându-i iar și iar pe trecători dacă aflaseră de moartea lui.

Într-o zi, imediat după înmormântarea unchiului, mama mea a făcut o cădere nervoasă. O văzusem plângând o dată sau de două ori, dar cu siguranță nu o văzusem niciodată plângând incontrollabil. Mie și surorilor mele ne era frică și plângeam, mai mult pentru că o vedeam pe ea așa. În cele din urmă, i-am spus că nu știm ce să facem pentru că nu o mai văzuserăm niciodată „atât de slabă“. Ea s-a uitat la noi și ne-a spus, cu o voce plină de iubire și cu toate astea puternică: «Nu sunt slabă. Sunt mai puternică decât vă puteți imagina. Sunt doar foarte vulnerabilă în clipa asta. Dacă aș fi slabă, aș fi moartă.» În acea fracțiune de secundă mi-am dat seama că mama mea era

probabil cea mai puternică și cea mai curajoasă femeie pe care o cunoscusem vreodată. Ea a făcut mai mult decât să ne dea permisiunea să folosim cuvântul *vulnerabil* – ne-a învățat că recunoașterea propriei vulnerabilități reprezintă un adevărat act de curaj de zi cu zi.

Întrebări cu privire la factorii care declanșează rușinea

Cum începem să recunoaștem factorii declanșatori ai rușinii? Ce trebuie să facem pentru a începe să ne conștientizăm vulnerabilitățile? Cred că trebuie să începem prin a examina fiecare dintre categoriile rușinii și să încercăm să dezgropăm identitățile nedorite care ne produc rușine. Atunci când am intervievat atât bărbați, cât și femei, au existat mai multe fraze care s-au tot repetat în cadrul interviurilor – cele pe care le auzeam iar și iar erau: „Nu vreau să fiu văzut/ă drept...” și „Nu vreau ca oamenii să creadă că sunt...” Existau numeroase variații ale acestor fraze, printre care: „Aș muri dacă oamenii ar crede că sunt...” sau: „N-aș suporta ca oamenii să creadă că sunt...”

Așa cum indică aceste fraze, rușinea se referă la percepție. Rușinea reprezintă modul în care ne vedem pe noi însene prin ochii altor persoane. Când le-am intervievat pe femei despre experiențele lor legate de rușine, de fiecare dată a fost vorba despre „cum mă văd ceilalți” sau despre „ce cred ceilalți”. Și, adesea, există chiar o discrepanță între cine vrem să fim și cum vrem să fim percepute. De exemplu, o femeie în vârstă de

70 de ani mi-a spus: „Sunt bine când sunt singură. Știu că mă schimb. Știu că totul trece mai încet și că unele lucruri nu mai sunt cum erau. Dar pur și simplu nu suport gândul că alții văd asta și că îmi neagă valoarea ca persoană. Faptul că-mi e negată valoarea mă face să-mi fie rușine.“

Un alt exemplu este imaginea corporală. Poate că stăm în fața oglinzii, dezbrăcate și ne spunem: „Hmmm, nu sunt perfectă, dar sunt în regulă.“ Însă în clipa în care ne gândim că ne privește altcineva – mai ales cineva care este critic – simțim pur și simplu cum suntem cuprinse de un val fierbinte de rușine. Chiar dacă nu mai e nimeni altcineva cu noi acolo, ne grăbim să ne acoperim corpul. Odată îmbrăcate, ne luptăm să eliminăm din minte gândul că „suntem expuse“. Asta este rușinea.

Pentru a ne ajuta să începem să recunoaștem unii dintre factorii personali care ne declanșează rușinea, să examinăm întrebările pe care le folosesc în cadrul atelierelor pe care le organizez. Începem cu aceste afirmații care trebuie completate, la care ar trebui să răspunzi separat pentru fiecare dintre categoriile rușinii:

Vreau să fiu percepută ca _____,
_____,
_____, _____ și
_____.

NU vreau să fiu percepută ca _____,
_____,
_____, _____ sau
_____.

Acestea sunt niște afirmații destul de simple; însă atunci când începi să reflectezi la ele în relație cu cele 12 categorii ale rușinii, poate fi un bun punct de plecare pentru procesul de introspecție. Dar e important să îți amintești că reprezintă doar un punct de plecare. După cum am mai spus pe parcursul acestei cărți, nu există răspunsuri simple, nici soluții rapide.

Următorul pas constă în a încerca să identifici sursa acestor factori declanșatori. Când au vorbit despre factorii personali care le-au declanșat rușinea, participantele la studiu au înțeles cum și de ce au apărut aceștia în viața lor. Povestea Sylviei reprezintă un bun exemplu. Dinamica învingător/perdant constituie un factor declanșator al rușinii pentru ea. Sursa acestuia constă în presiunea enormă pe care o pune tatăl ei asupra sa pe când practica sportul de performanță.

Dacă ne uităm la identitățile noastre nedorite, sunt trei întrebări care ne pot ajuta să începem să identificăm sursele lor:

1. Ce înseamnă pentru noi aceste percepții?
2. De ce sunt atât de nedorite?
3. De unde provin mesajele care alimentează aceste identități?

Când vine vorba de rușine, înțelegerea reprezintă un element necesar schimbării. Nu putem lua în mod conștient decizia de a ne schimba comportamentul până când nu suntem conștiente la ce ne gândim și la motivul pentru care ne gândim la acel lucru. Înainte ca Sylvia să înțeleagă sursa rușinii, se folosea de tiparul învingător/perdant pentru a-i umili pe alții. Schimbarea acestui comportament a obligat-o să recunoască puterea pe care o avea acest tipar în viața ei și să înțeleagă sursa acelei puteri.

În introducere le-am cunoscut pe Susan, Kayla, Theresa și Sondra. Să aruncăm o privire la factorii care declanșează rușinea descrisă de ele și la modul în care s-au manifestat aceste identități în experiențele lor.

- Susan se gândea să se întoarcă la muncă, până când a avut o conversație cu sora ei, care i-a indus rușinea. În cadrul acestui exercițiu, Susan s-a concentrat asupra percepției legate de rolul matern. Ea a scris: „Vreau să fiu percepută ca fiind dedicată copilului meu, ca punând rolul de mamă mai presus de orice altceva, ca având încredere în mine și ca fiind relaxată. Nu vreau să fiu percepută ca egoistă, prea ambițioasă, nepăsătoare sau rigidă.” Susan mi-a spus că, după ce a petrecut ceva timp analizând afirmațiile, nu a fost deloc surprinsă că răspunsul surorii ei a umplut-o de rușine: „Ea a descris o imagine care mi-a trezit cele mai mari frici. Părinții mei consideră că mamele nu ar trebui să lucreze. Atribue problemele lumii descompunerii familiei tradiționale. Cred că acum și sora mea a adoptat această convingere. Combinând convingerile familiei mele cu mentalitatea de tipul «mame care muncesc versus cele care stau acasă», ăsta e rezultatul.”

- După ce i-a mărturisit șefei că trebuie să aibă grijă de tatăl său, Kayla a fost criticată la muncă pentru că mereu are câte o „dramă de familie“. Ea a scris despre cum vrea să fie percepută la muncă: „Vreau să fiu percepută ca fiind competentă, puternică, o persoană pe care te poți baza, atentă și dedicată. Nu vreau să fiu percepută ca fiind împrăștiată, nedemnă de încredere, prea labilă emoțional, isterică sau irațională.“ În timp ce Kayla examina cele scrise, și-a dat seama de ceva important. Mi-a spus: „Când mă gândesc la oamenii cu care am lucrat care, de obicei, sunt foarte profesioniști, dar uneori sunt împrăștiți și emotivi la muncă, îmi dau seama că sunt aspră cu ei. Nu m-am deranjat niciodată să aflu ce se întâmplă sau de ce le e greu. În sinea mea, îmi spuneam doar: «Hei. Lasă-ți rahaturile personale acasă – aici trebuie să muncim.» Nu știu exact de unde vin aceste mesaje. Presupun că de peste tot. Nimănui nu-i place de cineva care pierde timpul și nimănui nu-i plac oamenii care își aduc problemele personale la muncă. Ambii mei părinți lucrau în industria presei, așa că erau foarte preocupați de muncă. În plus, nici nu le plăceau oamenii prea emotivi.

Totodată, o altă problemă cred că o reprezintă mediul de muncă foarte competitiv. Femeile trebuie să muncească de două ori mai mult ca bărbații. Toate aceste caracteristici nedorite li se atribuie femeilor tot timpul. Nancy, șefa mea, e cea mai groaznică. Ea supraviețuiește în agenția noastră atacând alte femei care își aduc problemele de familie la muncă. Metodele ei favorite de a critica sunt să-i spună cuiva că face o dramă din orice sau să nu se mai isterizeze.“

- Theresa voia corpul perfect, casa perfectă și familia perfectă, iar căutarea lor a dus la o prăbușire emoțională, la care a fost martor propriul copil. Ea și-a examinat identitățile în corelație cu propria familie: „Vreau să fim percepuți ca fiind distractivi, degajați, organizați, fericiți și prezentabili. Nu vreau ca oamenii să creadă că suntem mereu stresați, pe punctul să clacăm, haotici sau nefericiți.“ Theresei i-a fost foarte greu să vorbească despre percepțiile ei ideale. Mi-a spus: „Nu-mi vine să cred că-mi pasă de cât de bine arată sau nu familia mea. Este un lucru groaznic de care să-ți pese. Doar că vezi familiile astea în care toată lumea este frumos îmbrăcată, nimeni nu are hainele șifonate sau dezordonate. Mamele

sunt drăguțe, tații arătoși și copiii supersimpatici. Casele lor arată ca și cum ar fi decupate dintr-un catalog de mobilă. Apoi te uiți la tine și la copiii tăi. Te întrebi cum reușesc ei. Ce fac ei și tu nu? Întârzim peste tot. Până când reușesc să îmbrac ultimul copil, primul deja și-a murdărit hainele. Am întrebat-o dacă știe vreo familie care corespundea „idealurilor” ei și, după ce a reflectat la întrebarea mea, mi-a răspuns: „Da, familia mea când eram eu mică.” Mi-a povestit că familia ei arăta perfect la exterior și că toată lumea o complimenta pe mama ei legat de cât de bine îmbrăcați și de cuminți erau copiii ei. Mi-a spus că mama ei era foarte preocupată de aspectul fizic, avea mereu grijă la greutate și se îmbrăca elegant. Theresa a început să plângă și a continuat: „Însă toate astea aveau un preț. În fiecare seară, după ce ne băga în pat, mama începea să bea. Părinții mei au avut întotdeauna o căsnicie rece, tăcută. Ea s-a lăsat de băut cu câțiva ani în urmă, dar nu vorbim prea mult una cu alta. Cu siguranță nu am vorbit niciodată despre chestiunea asta.”

- Sondra a identificat rapid factorii declanșatori personali. Avea un caiet în fața ei, în care și-a notat: „Nu vreau ca oamenii să vadă o persoană stupidă, care mereu spune ceva nepotrivit, neinformată sau needucată. Vreau ca oamenii să vadă o femeie puternică, deșteaptă, educată, informată, inteligentă, care știe să vorbească și care își poate ține în echilibru înflăcărarea și cunoștințele.” Sondra mi-a explicat: „În clipa în care soțul meu mi-a spus că îl făceam de râs discutând despre politică și religie cu Don, am știut că nu o să mai spun niciodată nimic. El știa cât de mult avea să mă doară asta. M-a lovit exact în punctul sensibil.” A stat un minut pe gânduri, după care a adăugat: „Poate că îmi fac doar mie rău confirmându-i așteptările, dar așa simt momentan.” Sondra mi-a explicat că părinții ei o crescuseră ca să „trăiască cu mândrie și să-și facă auzită vocea”, dar nu o pregătiseră pentru consecințele acestui fapt. Ea a spus că, în copilărie, profesorii o umileau, preotul ei i-a spus că vorbește prea mult și că ceea ce spune nu are niciodată sens, soțul ei încerca mereu să o facă „să o lase

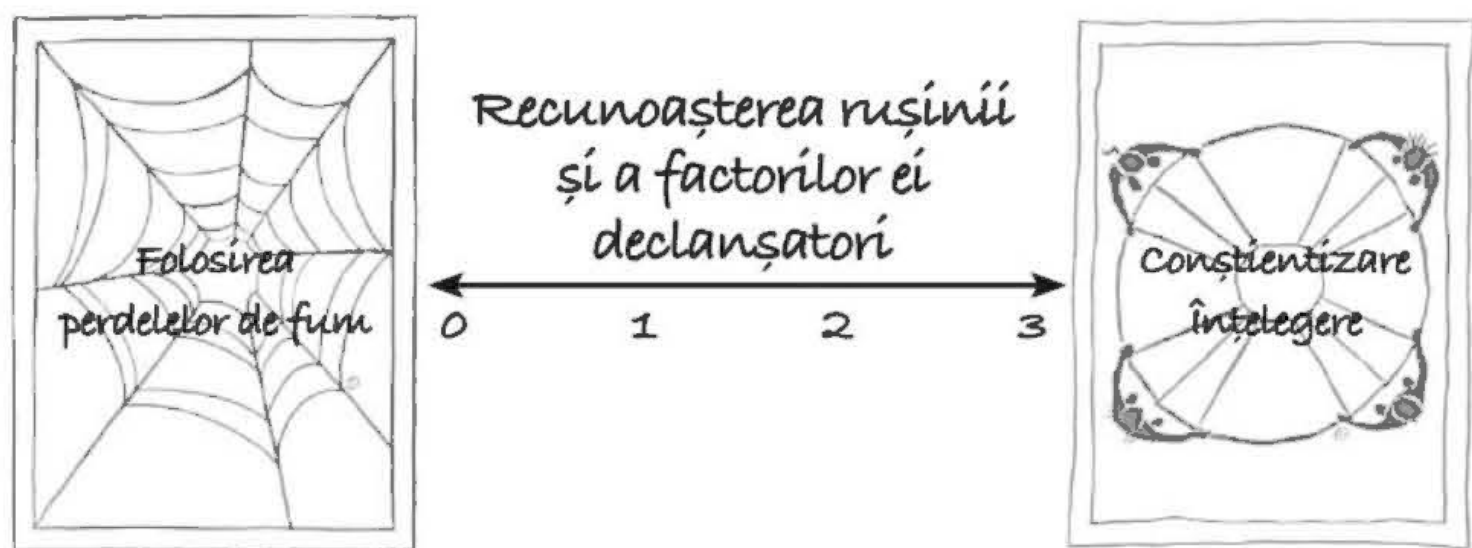
mai moale“ și chiar socrii săi o criticau pentru că se entuziasma prea repede și era prea zgomotoasă.

Pe măsură ce examinezi aceste afirmații ale factorilor declanșatori ai rușinii (și poate și ale tale), vreau să îți vorbesc despre chestiunile care își fac mereu apariția când aplic acest exercițiu în cadrul atelierelor. Mai întâi, suntem foarte aspre cu noi însene. Când identificăm aceste identități dorite și nedorite, ne acordăm prea puțin spațiu pentru a fi umane. În al doilea rând, nu putem nega puterea mesajelor pe care le-am auzit în copilărie. În cele din urmă, majoritatea dintre noi îi judecăm pe alții pe care îi percepem ca având trăsăturile care ne displac la noi însene.

Când fac aceste exerciții în grupuri mari, adesea le întreb pe participante câte dintre ele consideră că le-a fost mai dificil să răspundă la întrebările cu „vreau să fiu percepută ca“ decât la cele cu „*nu* vreau să fiu percepută ca“. Întotdeauna punctajul e aproximativ la jumătate. Cele cărora li se pare mai dificil să conștientizeze „percepțiile ideale“ spun adesea că le pare rău că prețuiesc atât de mult aceste identități, iar uneori le e rușine doar pentru că se gândesc că ar putea fi văzute vreodată astfel. Cât despre cele cărora le e mai greu să discute despre identitățile nedorite, aud adesea că este „dureros“ și „însălmântător“ să se uite la această listă.

Mai există și un al treilea set de întrebări care este foarte important pentru acest exercițiu. Examinează-ți lista de identități nedorite și întreabă-te: „Dacă mă reduc la această listă, ce lucruri importante și minunate vor rata ceilalți în privința mea?” De exemplu, dacă toți colegii Kaylei văd doar o colegă de muncă „împrăștiată, nedemnă de încredere, prea labilă emoțional, isterică sau irațională”, vor rata faptul că este foarte dedicată muncii ei, talentată, o fiică loială, iubitoare, o femeie care face tot ceea ce-i stă în putință pentru a gestiona o experiență stresantă, dureroasă. Este foarte important să recunoaștem că suntem persoane complexe, vulnerabile, atât cu atuuri, cât și cu slăbiciuni – acest lucru e ceea ce ne face umani și autentici.

Aproape toată lumea este de acord că e important să efectuezi aceste exerciții în scris. Eu știu în ce mă privește că mi-e mai dificil să notez aceste cuvinte și să mă uit la ele pe o foaie de hârtie. Dar știu și că în felul acesta le acord mai multă însemnătate. Pot să mă gândesc la ele. Pot să stau nemișcată și să reflectez. Uneori, credem că dacă vom conștientiza factorii declanșatori, acest lucru nu va face decât să-i agraveze. Ne convingem că, dacă ne prefacem că aceștia nu există, lucrurile sunt oarecum mai ușoare. Nu sunt. Sentimentele, convingerile și acțiunile noastre sunt motivate de acești factori declanșatori, indiferent dacă îi notăm pe hârtie și îi recunoaștem sau ne prefacem că nu există. Recunoașterea și înțelegerea lor reprezintă singura cale spre schimbare.



În următoarea secțiune, voi introduce conceptul de perdele de fum ale rușinii. După cum poți vedea din ilustrația anterioară, când nu recunoaștem rușinea și nu înțelegem mesajele și așteptările care o declanșează, ne bazăm adesea pe perdele de fum pentru a ne proteja. După cum vei descoperi, pe lângă faptul că este inefficient să ne bazăm pe acestea, de cele mai multe ori ele în sine pot fi generatoare de rușine.

Perdelele de fum ale rușinii

Am conceput expresia *perdeaua de fum a rușinii* după ce am analizat datele obținute după prima sută de interviuri. Când femeile îmi explicau modurile imprevizibile și uneori inconștiente în care reacționau la rușine, mi-am dat seama că experiențele lor au ceva în comun: când ne este rușine, suntem adesea copleșite de nevoia de a ne ascunde sau de a ne proteja sub orice formă posibil. În timp ce reflectam la reacțiile de protecție în fața rușinii, mă tot gândeam la perdele de fum – la canistrelor cu fum dens utilizate de armată pentru a-și ascunde activitățile de privirile dușmanului.

Din păcate, perdelele de fum ale rușinii nu funcționează. Nu avem de-a face cu tancurile și

infanteria aflată în spatele liniilor inamice; avem de-a face cu oameni și relații. Nu ar fi excelent dacă am putea să ținem aceste canistre prinse de curea și, când cineva ne rănește, ne umilește sau ne înfurie, să fie suficient să luăm o canistră cu fum gros, să o deschidem și să o rupem la fugă? Sau am putea chiar să stăm pur și simplu acolo, în spatele peretelui de fum și să facem gesturi vulgare. Cu toată sinceritatea, le-aș comanda cu duzina dacă aș crede că funcționează. Realitatea este că, atunci când aruncăm în aer perdeaua rușinii, de obicei noi suntem cei care sfârșim prin a ne îneca cu fumul.

Când ne este rușine, prima noastră reacție de apărare apare adesea involuntar. Aceasta își are originea în reacțiile noastre primitive de tipul „luptă, fugi sau încremenește“. Dr. Shelley Uram, psihiatră care a studiat la Harvard, este în prezent psihiatru-consultant la The Meadows, o clinică specializată în tratamentul traumei și al dependențelor. În munca sa, dr. Uram explică faptul că majoritatea dintre noi ne gândim la evenimente traumatice ca fiind *majore* (precum accidente de mașină și dezastrele). Dar dr. Uram subliniază că tindem să nu recunoaștem traumele mărunte, tăcute, care adesea generează aceeași reacție de supraviețuire la nivel cerebral. După ce i-am studiat lucrările, cred că e posibil ca multe dintre experiențele noastre timpurii legate de rușine, mai ales cele care îi implică pe părinți și pe îngrijitori, să fi fost depozitate în creierul nostru sub forma unor traume. De aceea avem adesea

reacții corporale atât de dureroase când ne simțim criticate, ridiculizate, respinse și umilite. Creierul nostru, ne explică dr. Uram, nu face diferența între traumele directe sau majore și traumele indirecte sau minore, tăcute – acesta doar înregistrează evenimentul ca fiind „o amenințare pe care nu o putem controla“.

În lucrarea sa despre „amintirea rănii“ versus „contopirea cu rana“, dr. Uram ne explică faptul că, de cele mai multe ori, atunci când ne amintim un lucru, suntem conștiente că ne aflăm în prezent și că ne amintim ceva din trecut. Însă când trăim ceva în prezent care declanșează amintirea unei răni vechi, re trăim *sensul* traumei originare. Prin urmare, mai degrabă decât să ne amintim rana, devenim una cu rana. Acest lucru are logică dacă ne gândim la cât de des ne simțim mărunte și neajutorate când ne confruntăm cu rușinea.

După reacția noastră fizică de tipul „luptă, fugi sau încremenește“, „strategiile de rupere a legăturilor afective“ acționează ca o perdea de fum mai complexă. Dr. Linda Hartling, specialistă în teoria relațional-culturală, folosește ipotezele lui Karen Horney cu privire la apropierea și depărtarea de ceilalți și la situarea împotriva lor pentru a sublinia strategiile de rupere a legăturilor afective pe care le folosim pentru a ne confrunța cu rușinea. Dr. Hartling consideră că, pentru a ne confrunța cu rușinea, unii dintre noi **fugim de ceilalți**, retrăgându-ne, ascunzându-ne, menținând tăcerea și păstrând secrete. Unii dintre noi **mergem către ceilalți**, căutând să liniștim și să

mulțumim. Și unii dintre noi ne **situăm împotriva celorlalți**, încercând să dobândim putere asupra altora, să fim agresivi și să facem apel la rușine pentru a combate rușinea.

În cadrul unui atelier recent, prezentam aceste strategii de rupere a legăturilor afective, enumerate pe slide-ul meu cu ajutorul literelor (*a*, *b*, *c*). O femeie a ridicat mâna și a întrebat: „Există și un *d* pentru «toate cele de mai sus»?“ Toată lumea a râs.

Cred că majoritatea dintre noi se situează la litera *d* – adică folosește toate cele trei strategii de rupere a legăturilor. Știu că eu le-am folosit pe toate, în funcție de motiv, de modul în care resimțeam rușinea și de persoana cu care eram. E mai puțin probabil să mă plasez împotriva celorlalți când există o diferență de putere (șefi, doctori) sau când e vorba de cineva pe care încerc să-l impresionez (prietenii noi, colegi). În aceste situații, e mai probabil să merg către ceilalți sau să fug de ei.

Din păcate, cred că păstrez tendința de a mă situa împotriva celorlalți raportat la persoanele cu care am legăturile cele mai profunde: membrii familiei și prietenii apropiați. Cu aceste persoane ne simțim adesea cel mai în siguranță, astfel că ne putem descărca furia și teama.

Perdelele de fum ale rușinii se construiesc de-a lungul anilor. Uneori, modul în care gestionăm rușinea a devenit atât de bine fixat în noi, încât nu putem nici măcar să-l mai vedem. Alteori, citim cărți sau ascultăm relatări ale altor oameni și recunoaștem în acestea propriile tipare. În orice

caz, e nevoie de mult mai mult decât să citim o carte pentru a schimba ceea ce simțim, cum ne comportăm și convingerile pe care le avem.

Putem învăța și putem deveni mai înțelepte în legătură cu cine suntem și cum ne comportăm în urma lecturii unei cărți, dar trebuie să și aplicăm ideile respective. Ne schimbăm în relațiile noastre cu ceilalți și prin acestea. Uneori, putem face acest lucru cu prietenii și familia, dar alteori avem nevoie de sprijinul unui terapeut sau consilier care poate să ne ajute să parcurgem acest proces. Această călătorie este unică și individuală; cum ajungem acolo depinde de cine suntem.

Un alt lucru pe care trebuie să-l reținem este că reziliența nu reprezintă un tratament în doză unică. Să nu crezi că mi-am petrecut timpul și energia ca să-mi examinez experiențele cu lupa, iar răsplata este: „Gata cu perdelele de fum ale rușinii în ce mă privește!” Folosesc în continuare perdele de fum ale rușinii, care sunt inefficiente. Mi se întâmplă tot timpul. Doar că e mult mai probabil să renunț mai repede la ele și cu mai puține victime.

Următorul exercițiu constă în identificarea perdelelor de fum ale rușinii personale. În timp ce te gândești la fiecare dintre categoriile rușinii și la factorii declanșatori asociați fiecăreia dintre acestea, încearcă să reflectezi la o experiență anume în care ți-a fost rușine. Cum ai reacționat? Ai mai reacționat la fel și altă dată? Cum te protejezi în astfel de situații?

Să vedem ce spun Susan, Kayla, Theresa, Sondra și Jillian.

Susan: Sunt cu siguranță genul de persoană care fuge de ceilalți sau merge către ceilalți. Nu-mi plac conflictele. Nu devin agresivă sau răutăcioasă; încerc doar să fac pe toată lumea fericită. Desigur, nu funcționează niciodată și uneori ajung să am resentimente față de ceilalți. Îmi va fi foarte dificil să le spun mamei și surorii mele că, prin comentariile lor, mă fac să-mi fie rușine. Nu sunt încă pregătită, dar cred că în cele din urmă o voi face.

Kayla: Ar trebui să existe o perdea de fum numită „imitație” – mie mi se pare că mă transform pur și simplu în Nancy și imit tot ce spune ea. Acesta e modul meu de a gestiona relația cu ea – dacă nu poți să-ți învingi dușmanul, devino aliatul său. Nu mi-am dat însă niciodată seama cât de mult doare să fii tu cel care e rănit. Presupun că practic o combinație de mers către ceilalți și situare împotriva celorlalți. „Mă gudur” atunci când sunt împreună cu ea – îmi deschid inima în fața ei, când de fapt nu ar trebui să o fac. Apoi, îmi umilesc colegii de muncă din motivele pentru care mă umilește ea pe mine. Aceasta este perdeaua de fum a rușinii mele.

Theresa: Cu siguranță merg către ceilalți. Vreau să-i mulțumesc și să mă ridic la înălțimea așteptărilor lor.

Sondra: Eu practic toate aceste perdele de fum. Mă închid în mine, mă port urât cu ceilalți, mă dau în spectacol – oricare dintre variante. În acest caz, m-am închis în mine până când am reușit să-mi dau seama ce se întâmplă. Nu voiam să fiu un astfel de exemplu de comportament pentru fetele mele. E prea periculos. Tendința mea este de a fugi de ceilalți – mai ales în cazul soțului meu. E ca o formă de pedeapsă pentru că știu că lui îi va lipsi personalitatea mea obișnuită, plină de viață.

În următorul capitol, voi discuta despre importanța „verificării realității” factorilor personali care declanșează rușinea. Acest lucru ne ajută să ne clădim reziliența, corelând propriile identități nedorite cu așteptările sociale mai extinse care conduc la rușine. Acest lucru este esențial pentru dezvoltarea rezilienței la rușine, deoarece, indiferent cât de singure ne poate face rușinea să ne simțim, suntem toate împreună în povestea asta.

Cel de-al doilea element: practicarea conștientizării critice

Cu câțiva ani în urmă, țineam o prezentare la ora prânzului în fața unui grup mare de studenți, rezidenți și cadre didactice din cadrul facultății de medicină. La aceste prezentări zilnice, companiile farmaceutice sau alți sponsori oferă adesea participanților masa de prânz. La aproximativ 20 de minute de când îmi începusem prezentarea despre rușine și sănătate, am început să explic conceptul de conștientizare critică. Foarte rapid, am observat din ce în ce mai multe figuri pierdute. M-am uitat la membrii auditoriului meu, dintre care aproape toți erau ocupați cu mâncatul, și i-am întrebat brusc: „Cum e pizza?” Toți s-au oprit din mestecat, s-au aplecat în față în scaun și m-au fixat cu figuri inexpresive.

Am arătat cu degetul spre o masă lungă acoperită de cutii de pizza goale și am spus: „Îmi dau seama că era pizza pe masă și că majoritatea ați luat câteva felii cu voi când v-ați dus la locurile voastre. Asta înseamnă conștientizare.” Nu au părut impresionați. Am continuat: „Sunt, de

asemenea, conștientă că aveți foarte puțin timp pentru masa de prânz și că reprezentantul de vânzări al companiei farmaceutice vă oferă prânzul ca pe o motivație de a participa la această prezentare. Dacă nu ar fi pizza, probabil că nu ați fi aici. Dacă nu ați fi aici, nu ați avea ocazia să mă ascultați, dar mai important e că nu ați obține pixul și caietul cu cel mai recent logo al companiei farmaceutice, iar pacienții nu v-ar vedea folosind acest pix ș.a.m.d... Aceasta este conștientizarea critică.“

S-au întors și s-au uitat unul la altul și apoi înapoi la mine și, la unison, s-au uitat în jos spre farfuriile lor. Eu am zâmbit. „Conștientizarea înseamnă să știi că ceva există, conștientizarea critică înseamnă să știi de ce există acel lucru, cum funcționează, cum este influențată societatea noastră de el și cine are de câștigat din asta.“ Cred că începuseră să înțeleagă la ce mă refeream.

Conceptul de conștientizare critică este uneori numit conștiință critică sau perspectivă critică. Reprezintă convingerea că putem fi mai puternici atunci când înțelegem legătura dintre experiențele noastre personale și sistemele sociale mai extinse. Dacă examinăm categoriile rușinii – aspectul fizic și imaginea corporală, rolul matern, familia, creșterea copiilor, banii și munca, sănătatea mintală și fizică, sexul, îmbătrânirea, religia, încadrarea în stereotipuri sau etichetarea, deschiderea de a spune ce gândim și depășirea unei traume –, constatăm că, de fapt, cele mai multe

dintre noi nu am fost învățate să vedem legătura puternică dintre viața noastră privată și influențele sociale, politice și economice.

Rușinea funcționează precum lentila unei camere de fotografiat care mărește. Când ne este rușine, camera are un cadru restrâns și tot ce vedem este persoana noastră imperfectă, singură, confruntându-se cu dificultăți. Ne spunem în sinea noastră: „Numai eu trec prin așa ceva. E ceva în neregulă cu mine. Sunt singură.“

Când lărgim cadrul, începem să vedem o imagine complet diferită. Observăm multe persoane care au aceleași dificultăți. Mai degrabă decât să ne gândim „Numai eu trec prin așa ceva“, începem să ne spunem „Nu-mi vine să cred! Și tu? Sunt o persoană normală? Credeam că problema e doar la mine!“ Odată ce începem să vedem imaginea de ansamblu, putem verifica mai ușor realitatea propriilor factori declanșatori ai rușinii, precum și așteptările comunității sociale care ne alimentează rușinea.

Cred că cel mai bun mod de a învăța conștientizarea critică este să aplicăm conceptele sale la o chestiune reală. Să începem prin a examina chestiunea aspectului fizic și a imaginii corporale. Îmi place să folosesc această chestiune drept exemplu pentru că reprezintă un factor declanșator aproape universal. Pentru a începe să înțelegem imaginea de ansamblu, trebuie să ne punem următoarele întrebări:

- Care sunt așteptările comunității sociale în ce privește aspectul fizic?
- De ce există aceste așteptări?
- Cum funcționează aceste așteptări?
- Cum este societatea noastră influențată de aceste așteptări?
- Cine are de câștigat de pe urma acestor așteptări?

Deși fiecare dintre noi are probabil răspunsuri specifice la aceste întrebări în funcție de vârstă, rasă, etnie etc., în scopul acestui exemplu, îți voi oferi răspunsuri extinse, generale.

Mai întâi, care sunt așteptările comunității cu privire la aspectul fizic? La nivelul societății, aspectul fizic include totul, de la păr, piele, machiaj, greutate, îmbrăcăminte, pantofi și unghii până la atitudine, încredere de sine, vârstă și avere. Dacă adăugăm la asta așteptările specifice unei anumite comunități, e posibil să trebuiască să adăugăm lucruri precum textura și lungimea părului, culoarea pielii, pilozitatea facială și corporală, dinții, „îngrijit“, „neîngrijit“, îmbrăcăminte și bijuterii.

De ce există așteptări cu privire la aspectul fizic? Aș spune că există pentru a ne face să ne consumăm în continuare resursele noastre valoroase – banii, timpul și energia – pentru a încerca să atingem un ideal de neatins.

Gândește-te la următorul lucru: într-un an, americanii cheltuie mai mult pe înfrumusețare decât pe educație.

Cum funcționează? Cred că așteptările sunt și evidente, și subtile – sunt tot ceea ce vedem și tot ce nu vedem. Dacă citești reviste de modă sau te uiți la televizor, știi cum „ar trebui” să arăți, să te îmbraci și să te porți. Dacă privești cu atenție, vei vedea și ce lipsește: imagini cu oameni reali. Combinând ce există cu ce lipsește, ajungi rapid să crezi că, dacă nu arăți într-un anumit fel, devii invizibilă; nu contezi. Care e impactul acestor așteptări? Ei bine, să vedem...

- Aproximativ 8 milioane de americani sunt obezi.
- Aproximativ 7 milioane de fete și femei suferă de o tulburare alimentară.
- Aproape 19% dintre adolescentele care merg la facultate suferă de bulimie.
- Tulburările alimentare reprezintă boala cronică aflată pe locul trei în rândul celor mai frecvente afecțiuni întâlnite la femei.
- Cele mai recente sondaje arată că fetele foarte tinere țin diete deoarece cred că sunt grase și neatrăgătoare. Într-un sondaj realizat în Statele Unite, 81% dintre fetele în vârstă de zece ani ținuseră deja dietă cel puțin o dată.

- Un studiu a arătat că cei mai mulți liceeni care iau în calcul sinuciderea sau care comit tentative de suicid sunt fete care cred că sunt supraponderale.
- Cu 25 de ani în urmă, top modelele și câștigătoarele concursurilor de frumusețe cântăreau doar cu 8% mai puțin decât o femeie de greutate medie; acum cântăresc cu 23% mai puțin. Idealul actual impus de mass-media femeilor poate fi atins de mai puțin de 5% din populația feminină – și asta doar dacă ne referim la greutate și dimensiunile corporale.
- În rândul femeilor de peste 18 ani, cercetările indică faptul că cel puțin 80% sunt nemulțumite de ceea ce văd atunci când se privesc în oglindă. Multe nici măcar nu văd o imagine corectă. Majoritatea dintre noi am auzit că persoanele cu anorexie se văd ca fiind mai grase decât sunt cu adevărat, dar cercetări recente indică faptul că acest tip de imagine corporală distorsionată nu este absolut deloc limitat la cele care suferă de tulburări alimentare – în unele studii, până la 80% dintre femei și-au supraestimat mărimea corporală. Un număr crescând de

femei fără probleme de greutate sau tulburări psihice clinice se privesc în oglindă și se văd ca fiind urâte și grase.

- Conform American Society for Aesthetic Plastic Surgery, începând cu 1997 a avut loc o creștere cu 465% a numărului total de operații estetice.
- Femeile și-au făcut aproape 10,7 milioane de operații estetice, 90% din totalul acestora. Numărul procedurilor cosmetice în cazul femeilor a crescut cu 49% din 2003.
- Principalele cinci operații chirurgicale în cazul femeilor au fost: liposucție, mărire de sâni, blefaroplastie, abdominoplastie și lifting facial.
- Americanii au cheltuit aproape 12,5 miliarde de dolari pe operații estetice în 2004.

Cine are de câștigat de pe urma așteptărilor cu privire la aspectul fizic?

- Industria de 38 de miliarde de dolari axată în jurul îngrijirii părului.
- Industria de 33 de miliarde de dolari axată în jurul dietelor alimentare.
- Industria de 24 de miliarde de dolari axată în jurul îngrijirii pielii.

- Industria de 18 miliarde de dolari a produselor de machiaj.
- Industria de 15 miliarde de dolari a parfumurilor.
- Industria de 13 miliarde de dolari a operațiilor estetice.

Iată o grămadă de oameni care depind de măsura în care noi vedem și credem mesajele care ne vând așteptările comunității sociale cu privire la aspectul fizic. Dacă nu credem că suntem prea grase, urâte și bătrâne, ei nu-și vând produsele. Dacă nu-și vând produsele, nu-și plătesc creditele la locuințe. Și presiunea continuă!

Punând aceste întrebări care se referă la imaginea de ansamblu și răspunzând la ele, începem să ne dezvoltăm conștientizarea critică. Următorul pas constă în a învăța cum să folosim informațiile astfel dobândite pentru a verifica realitatea factorilor declanșatori ai rușinii. Facem acest lucru examinând factorii declanșatori personali și punând următoarele șase întrebări pentru a verifica realitatea lor:

- Cât de realiste sunt așteptările mele?
- Pot fi toate aceste lucruri tot timpul?
- Se află aceste așteptări în conflict reciproc?
- Descriu cum vreau eu să fiu sau cum vor alții să fiu?

- Dacă cineva mă percepe ca având aceste identități nedorite, ce se va întâmpla?
- Pot controla modul cum mă percep alții?
Cum încerc să fac asta?

În timpul celui de-al doilea interviu al nostru, Jillian mi-a împărtășit răspunsurile la aceste întrebări de verificare a realității. (Identitățile ideale ale lui Jillian sunt slabă, atrăgătoare, sigură pe sine, naturală și tânără. Identitățile sale nedorite sunt de vârstă mijlocie, obosită, grasă și neîngrijită.) Iată răspunsurile ei:

Cât de realiste sunt așteptările mele? Nu sunt deloc realiste. Sunt de vârstă mijlocie și sunt foarte obosită. Nu par mereu obosită, dar vârsta nu mi-o pot schimba. Adevărul este că nu voi fi mereu slabă și atrăgătoare. Când am început inițial să mă gândesc la asta, mi s-a părut că sunt realiste. Dar, cu cât aflu mai multe despre așteptările pe care mi le asum și despre imaginile cu care mă compar, cu atât îmi dau mai mult seama că nu pot să le ating cu adevărat. Fetele din reviste au 16 sau poate cel mult 20 de ani. Aș putea să mă simt atrăgătoare și într-o bună formă fizică, dar nu voi arăta conform standardelor din filme. Adevărul este că nu e în regulă să arăți de 40 de ani. Este în regulă să ai 40 de ani, atât timp cât arăți ca și cum ai avea 25 sau 30. Am văzut o reclamă deunăzi în care fotomodelul spunea: „Nu mă deranjează vârsta pe care o am. Pur și simplu nu vreau să o arăt.” De ce

nu? Dacă ar spune: „Hei, America! Așa arăți la 40 de ani!“, atunci toate femeile ar vrea să-și arate vârsta.

Pot fi toate aceste lucruri tot timpul? Nu. Nu pot. Arăt bine uneori. Sunt mândră de cum arăt din când în când. Dar sunt în continuare dură cu mine pentru că nu arăt excelent tot timpul. Uneori, sunt acasă, în halat și papuci și cu părul prins la spate și mă gândesc: „Ce neglijent arăți.“ Chiar și atunci cred că ar trebui să port lenjerie de la Victoria's Secret. Încep să detest televiziunea.

Se află aceste așteptări în conflict reciproc? Da! Aceasta a fost întrebarea care mi-a deschis cel mai mult ochii. Nu pot arăta sigură pe mine când mi-e teamă că oamenii vor crede că sunt grasă și demodată. Și nu arăt atât de natural când corsetul modelator mă strânge de mă sufocă. Mă gândesc de asemenea la bronzul artificial. E atât de frig aici timp de șase luni pe an. Când vine primăvara, toată lumea vrea să arate bronzată. Până vara, toți sunt de un portocaliu intens pentru că se duc la solar. Asta nu e deloc natural. Nu te poți preface că ești naturală și sigură pe tine în felul acesta. Le admir pe femeile care spun: „Am 50 de ani și așa arăt la vârsta mea. Nu-mi pasă dacă îți convine sau nu.“

Descriu cum vreau eu să fiu sau cum vor alții să fiu? Un pic din ambele. Vreau să fiu sigură pe mine și naturală și vreau ca oamenii să mă descrie așa. Nu-mi pasă la fel de mult să fiu atrăgătoare și

slabă. Vreau să fiu sănătoasă, dar cred că vreau să par tânără și atrăgătoare pentru că așa se presupune că trebuie să fii. Am vorbit îndelung despre asta cu soțul meu. El nu mai comentează prea mult despre asta. Când am vorbit cu el, a fost șocat să afle cât de tare mă rănea acest lucru. Soacra mea este încă destul de critică la adresa mea.

Dacă cineva mă percepe ca având aceste identități nedorite, ce se va întâmpla? La un moment dat, aș fi spus că mi-ar fi jenă dacă aș crede că oamenii mă văd ca fiind grasă, demodată și bătrână. Acum știu că e vorba de rușine. Cred că nu s-ar întâmpla nimic. Pur și simplu aș simți că se râde de mine sau că sunt ridiculizată. Dar, sincer vorbind, nu cred că cineva ar spune asta despre mine, cu excepția mea.

Pot controla modul cum mă percep alții? Cum încerc să fac asta? Înainte să fi aflat despre rușine, credeam că pot controla modul cum mă percep alții. Acum știu că nimeni nu poate să facă asta, așa că răspunsul meu este să trișez un pic. Credeam sincer că pot controla percepția celorlalți dacă am grijă și sunt mereu atentă. Acum știu că e o situație din care nu iese nimeni câștigător. Nu-mi mai dau silința la fel de mult ca înainte, dar din când în când tot mai revin la vechile convingeri. Obişnuiam să încerc să controlez percepția celorlalți neimplicându-mă în situații în care puteam fi judecată de ceilalți. Nu înotam la o petrecere ca să pot să rămân îmbrăcată cu

pantalonii scurți. Dar pe urmă, eram judecată pentru asta. Indiferent ce faci, nu poți controla cum te văd ceilalți.

Poți vedea din răspunsurile lui Jillian că nu e ușor să verifici realitatea factorilor declanșatori ai rușinii. Și e aproape imposibil să o facem dacă nu avem un oarecare grad de percepție a imaginii de ansamblu. Jillian cu siguranță că a „strâns cadrul” asupra problemelor ei legate de aspectul fizic și mass-media. Nu se vede doar ca fiind imperfectă și incapabilă să satisfacă niște așteptări rezonabile. Știe cu ce se luptă – este vorba de toate femeile contra unei uriașe industrii a frumuseții care este foarte eficientă în a ne face să ne simțim prost în legătură cu propria persoană. Ea pare să-și dea seama cum funcționează factorii declanșatori proprii și cum o afectează.

În timpul celui de-al doilea interviu al nostru, Jillian mi-a spus: „E obositor. Nu e suficient să știi lucrurile astea și să te gândești la ele o dată sau de două ori. Trebuie să ți le reamintești constant sau ești absorbită la loc. Nu e ușor. Mai ales când oamenii din jurul tău nu înțeleg.”

Jillian are dreptate. Acest element se numește **exersarea** conștientizării critice. Dacă nu facem decât să ne punem întrebările anterioare și să răspundem la ele, există probabilitatea să ne simțim blocate, furioase și copleșite. Este suficient de dificil că suntem supuse unei presiuni imense de a fi frumoase într-un fel care nu poate fi atins,

dar, când aflăm și că această presiune este susținută de niște industrii care valorează miliarde de dolari, e posibil să ne resemnăm și să ne declarăm învinse.

Exersarea conștientizării critice înseamnă să corelăm experiențele noastre personale cu ce învățăm din aceste întrebări și răspunsuri. Când facem acest lucru, avansăm în direcția rezilienței, învățând cum:

- Să contextualizăm (văd imaginea de ansamblu);
- Să normalizăm (nu sunt singura care e așa);
- Să demistificăm (voi împărtăși ce știu cu ceilalți).



Când nu reușim să creăm aceste legături, ne sporim rușinea prin:

- Individualizare (sunt singura persoană care e așa);
- Patologizare (ceva e în neregulă cu mine);
- Întărirea așteptărilor (ar trebui să-mi fie rușine).

Exemplele mi se par întotdeauna utile, mai ales când încerc să înțeleg concepte noi, așa că în acest capitol am inclus și răspunsurile Susanei, Kaylei, Theresei și Sondrei la întrebările legate de imaginea de ansamblu și de verificarea realității factorilor declanșatori.

Ca să înțelegem imaginea de ansamblu, trebuie adesea să investigăm diverse chestiuni. De exemplu, lista de date cu privire la frumusețe și statisticile anterioare din acest capitol provin din cărți de pe internet. Te încurajez cu căldură să faci și tu muncă de detectiv – te va face să te simți cu adevărat puternică. Desigur, va trebui să te asiguri că obții informații din surse credibile – mai ales când le iei de pe internet –, dar există multe persoane și organizații care fac o treabă excelentă expunând felul în care așteptările socio-comunitare ne influențează gândirea, simțirea și comportamentul.

Pe website-ul meu (brenebrown.com), am publicat resursele legate de conștientizarea critică pentru toate categoriile rușinii, inclusiv exerciții, linkuri și liste de cărți recomandate. În cadrul unui atelier recent, o femeie a spus grupului că se luptă cu foarte multă rușine din cauza banilor. După atelier, a venit la mine și mi-a mărturisit: „În loc să fac cumpărături, o să-mi petrec timpul investigând cum sunt afectate femeile de datoriile bancare.” O alegere foarte bună!

Să examinăm cum au aplicat Susan, Kayla, Theresa și Sondra principiile conștientizării critice la situația lor.

După ce a răspuns la întrebările legate de imaginea de ansamblu și de verificare a realității factorilor declanșatori, Susan a scris: „Sunt surprinsă că mă aflu în mijlocul acestui război major legat de «rolul matern». Nu credeam că mi se va întâmpla mie una ca asta. Nu sunt o persoană cu mari înclinații politice și nu am opinii puternice de niciun fel când vine vorba de a merge la muncă sau de a fi casnică. Habar nu aveam că decizia mea, foarte personală, de a reveni la muncă cu jumătate de normă avea să trezească niște emoții atât de puternice în sora mea. Nu știu exact cine are de câștigat din toată această presiune – cu siguranță nu mamele.” Susan a mărturisit: „Până când nu am notat pe o foaie de hârtie, habar nu aveam cât de multe griji îmi fac în legătură cu ce cred alții despre mine. Știu că sunt o mamă bună, dedicată. De ce îmi pasă dacă oamenii văd sau nu asta?” În încheiere, Susan a recunoscut că i-a fost foarte dificil să renunțe la ideea că poate controla cum o văd oamenii, mai ales mama și sora ei. „Eu continui să încerc să le conving că este o decizie bună pentru mine și familia noastră. Vreau să le conving să-și schimbe modul de a vedea lucrurile. Poate că vor face acest lucru. Poate că nu. Eu nu am niciun control asupra acestui fapt și asta e greu.”

Kayla s-a uitat peste ambele seturi de întrebări legate de conștientizarea critică și a notat o singură frază simplă, dar plină de forță: „M-am lăsat păcălită de mesajele care sunt folosite pentru a-mi induce rușine.” Mi-a explicat că îi păsa de ce

gândea și spunea șefa ei, Nancy, pentru că o admira și admira abordarea ei dură față de amestecul dintre viața profesională și cea de familie. Kayla mi-a spus: „Nimeni nu are de câștigat din asta. Nimeni. Toată lumea are o viață în afara locului de muncă și acea viață poate fi una grea. Nu doar pentru femei este greu. Un coleg avea copilul bolnav, iar lucrurile au devenit atât de stresante pentru el, încât a trebuit să-și dea demisia. Mi-a părut rău când s-a întâmplat, dar nu suficient cât să spun ceva.” Am întrebat-o dacă firma la care lucrează are de câștigat din această politică neoficială și, după ce a reflectat un minut, a răspuns: „Nu. Nu chiar. Toată lumea este prea stresată. Tipul acela care și-a dat demisia ca să aibă grijă de fiul lui era extraordinar. Aveam nevoie de el și acum a plecat. Poate că unii cred că e un lucru bun pentru că se reduc costurile cu personalul, dar nu este așa.” Kayla mi-a spus că următorul ei pas era să se gândească serios la posibilitatea de a pleca la o altă agenție. „Posibil să dau peste aceeași cultură a competitivității oriunde mă duc, dar aș putea să o iau de la capăt cu limite și așteptări noi.”

Theresei i-a fost dificil să răspundă la întrebări. „Pur și simplu nu știu dacă nu cumva caut scuze pentru cum mă simt sau dacă fac ceva care o să mă facă să mă simt mai bine. Nu pot să nu mă gândesc că ar putea exista o versiune mai bună, mai funcțională a mea. Un lucru e clar – cu siguranță nu pot fi la fel de stresată și de copleșită ca acum și în același timp să am și o familie care să

iubească distracția, să fie relaxată și fericită.” Chiar dacă avea o relație distantă cu mama ei, Theresa mi-a spus că se gândește că uneori își judecă familia prin ochii acesteia: „Dezamăgirea constantă pe care o resimt în legătură cu viața mea îl afectează pe soțul meu și ne afectează căsnicia. Copiilor mei le e greu. Lor cu siguranță nu le pasă dacă lucrurile sunt perfecte sau nu. Vor doar ca eu să fiu fericită. Eu sunt cea care impune aceste așteptări asupra lumii. Mama e constant prezentă în mintea mea.”

Când a examinat unde își găsește locul în imaginea de ansamblu a comunității modul ei de a spune ce gândește, Sondra a dat peste o intersectare complicată între rasă și gen: „Pe de o parte, femeile de culoare sunt respectate pentru că sunt puternice și autoritare. Acest lucru este îndeosebi adevărat când avem de-a face cu cei de origine caucaziană. Dar când vine vorba de bărbații de culoare, se așteaptă de la noi să batem în retragere. Nu cred că Don crede asta, dar cu siguranță soțul și socrii mei nu consideră că îi arăt suficient respect când îi pun la îndoială opiniile.” După cum a reieșit în continuare, Sondra crede că acest lucru le afectează pe femeile și fetele de culoare. „Nu pot fi supraom uneori și apoi să cedez în fața altora. Sunt undeva la mijloc.” Când a folosit aceste idei pentru a face o verificare a realității percepțiilor sale ideale, a scris: „Toate aceste așteptări mă fac să-mi țin gura. Dacă nu sunt perfectă, nu pot vorbi. Trebuie să accept că pot greși. Trebuie să mi se permită să spun: «Nu

știu.» Trebuie să mă simt în largul meu și când vreau să-mi spun punctul de vedere. Uneori, e la fel de greu să ai dreptate, pe cât e să greșești.“

În următoarele secțiuni, vom explora strategiile care ne dirijează în direcția rezilienței și barierele care ne stau de obicei în cale.

Contextualizare versus individualizare

Cuvântul *context* este derivat din termenul de origine latină *contexere*, care înseamnă „a țese sau a lega laolaltă“. Când înțelegem contextul unei experiențe, vedem imaginea de ansamblu. Revenim la lentila panoramică. Când ne este rușine, vedem doar propriile dificultăți. Când extindem imaginea, începem să vedem că și alții se luptă cu dificultăți similare. Când ne retragem complet, începem să vedem un tablou și mai amplu – anume felul în care ne modelează forțele politice, economice și sociale experiențele personale. Contextualizarea reprezintă cheia legăturii cu rușinea.

Dacă înțeleg cum au de câștigat industriile și indivizii de pe urma rușinii mele legate de aspectul fizic, asta înseamnă că rușinea dispare? Nu, din păcate, nu. Dar identificarea contextelor în care ne este rușine ne ajută să ne clădim reziliența. Dacă ne este rușine pentru că, în ciuda tuturor eforturilor noastre, nu putem arăta ca fotomodelul de pe coperta unei reviste, ne ajută să știm că nici fotomodelul nu arată probabil așa. Petele de pe

fața ei sunt șterse, picioarele sunt lungite cu ajutorul unui program, dinții sunt albiți și hainele sunt împrumutate.

Revistele câștigă bani din vânzarea de spațiu publicitar, nu din abonamente. Scopul este să ne facă să ne uităm la femeia de pe copertă, să ne simțim prost și apoi să cumpărăm toate loțiunile și poțiunile la care se face reclamă în revistă. Dacă vom cumpăra multe produse, companiile cosmetice vor cumpăra și mai mult spațiu publicitar în reviste ș.a.m.d.

Dacă ne lăsăm convinse de tot ce ni se transmite cu privire la cum ar trebui să arătăm și dacă avem impresia că nu putem obține acea înfățișare doar pentru că nu avem îndeajuns de multă voință sau un avantaj genetic suficient, ne afundăm în rușine. Contextul ne ajută să înțelegem cum sunt întrețesute așteptările comunității și ale societății, economia și politica pentru a produce o imagine coerentă. Nu putem ajunge la adevăr fără să recunoaștem firele care îl alcătuiesc.

Așa cum arată categoriile rușinii, multe femei cad de fapt pradă acelorași surse de rușine și au parte de reacții foarte similare. Însă, ca urmare a naturii izolante și a secretomaniei din jurul rușinii, ni se pare că numai nouă ni se întâmplă așa ceva și că trebuie să ascundem asta cu orice preț. La rândul său, acest lucru duce la convingerea noastră falsă că rușinea este o problemă personală – chiar un defect psihic de vreun anumit fel. Nu este adevărat.

Da, rușinea poate duce la probleme personale și poate chiar juca un rol în tulburările mintale, dar rușinea este și un construct social – are loc între oameni. Rușinea constituie felul în care mă simt când mă vă prin ochii altcuiva. Am etichetat rușinea ca pe un construct psiho-socio-cultural.

Îmi place să explic această noțiune în următorul mod: Dacă îți examinezi rușinea la un microscop psihic, vei vedea doar o parte a tabloului. Dacă vei face același lucru folosind o lentilă socială sau culturală, vei obține același rezultat, vei vedea doar porțiuni din problemă. Însă în cazul în care combini toate cele trei lentile – psihică, socială și culturală – obții întregul tablou al rușinii. Cred că cea mai periculoasă modalitate de a privi rușinea este să o considerăm o problemă strict personală. Abordând această perspectivă, căutăm doar soluții personale și extrem de individualizate, care lasă intacte și neschimbate straturile de așteptări competitive și conflictuale care duc la rușine.

Dacă ar fi spus una, două sau chiar o sută de femei că le este rușine de corpul lor, acest lucru probabil că nu ar fi indicat o corelație socială mai extinsă. Dar nu a fost vorba doar de câteva femei, ci de peste 90% dintre femeile pe care le-am intervievat. Dacă Sondra ar fi fost singura care ar fi vorbit despre teama de a-i fi rușine când își exprimă opinia sau când vorbește despre chestiuni publice sau private, atunci „să spui ce gândești“ nu ar fi reprezentat o categorie a rușinii. Este o categorie pentru că s-a conturat un tipar solid pe

parcursul interviurilor, indicând faptul că un număr semnificativ de femei mai degrabă tac decât să se confrunte cu teama de a fi umilite și ridiculizate sau de a părea stupide.

Mitul evitării și învinovățirii

Multe persoane confundă contextualizarea cu evitarea responsabilității personale și cu „învinovățirea sistemului“. De exemplu:

- Nu e vina mea că nu pot să-mi găsesc un loc de muncă – e din cauză că sunt femeie.
- Nu e vina mea că nu pot să slăbesc – e din cauza industriei dietelor alimentare.
- Nu e vina mea că am datorii – e din cauza companiilor acelor diabolice care acordă credite.

Contextualizarea este, după părerea mea, opusul învinovățirii și al evitării responsabilității. Când au vorbit despre importanța de a vedea imaginea de ansamblu, femeile pe care le-am interviewat nu au vorbit despre a invoca scuze. Au vorbit despre a găsi puterea de a face schimbări înțelegând imaginea de ansamblu și știind că nu sunt singurele care se confruntă cu dificultăți:

- Când eram în clasa a douăsprezecea, mama m-a obligat să mă înscriu într-un grup pentru fete cu „trico“. La început, am fost foarte furioasă. Nici măcar nu credeam că mai sunt și alte fete care să sufere de asta. Acolo am aflat că sunt milioane de oameni care se confruntă cu această afecțiune. Ceea ce nu a făcut-o să dispară, dar cel puțin acum cunosc și alte persoane care o au: nu sunt un monstru absolut. Ba chiar era o fată cu trei ani mai mică decât mine pe care am putut să o ajut, spunându-i cum explicam această afecțiune prietenilor mei.

Notă: trico este prescurtarea de la tricotilomanie – o tulburare de control a impulsurilor care face ca oamenii să-și smulgă firele de păr de pe corp (de pe piele, de pe cap, sprâncenele, genele etc.). Pare să apară mai frecvent în preadolescență sau în adolescența timpurie.

- Sunt una dintre acele persoane care se tem foarte mult de viol. Sunt foarte conștientă de lucruri precum agresiunea sexuală și „nu înseamnă nu“. Susțin și cred în asta. Dar îmi e foarte rușine pentru că, atunci când mă gândesc la „sex incendiar“ sau când îmi imaginez ceva care să mă excite

mai mult sau să trăiesc sexul mai din plin, acelea sunt fanteziile și scenariile care îmi vin în minte. Mă gândesc la acele scene din filme când fata spune: „Nu, nu, nu“ și apoi lucrurile se transformă într-o scenă de sex incendiar, extraordinar. Cum vine asta? Cum poate fi asta cea mai mare teamă din viața reală, dar și o mare fantezie? Am întrebat-o pe sora mea mai mare și mi-a zis că asta se întâmplă pentru că în filme nu vedem niciodată sex blând, afectuos, vulnerabil. Dacă ar fi așa, nimeni nu ar mai cumpăra bilete ca să vadă filmele astea. Mi-a zis că oamenii vor să vadă sex interzis sau marcat de teamă și că, după o vreme, începi să crezi că de asta e nevoie ca să ai parte de o partidă de sex excelent. Am întrebat-o dacă așa ceva e normal și mi-a spus că mulți oameni se lasă păcăliți de acest lucru, dar că nimeni nu vorbește despre asta pentru că e ceva rușinos. Ceea ce e periculos este că și bărbații cred că femeilor le place să fie forțate.

- Cred că te maturizezi fiindu-ți rușine de lucrurile despre care părinții tăi nu ți-au permis să vorbești când erai mic. Prin urmare, orice lucru pe care un părinte îl declară „interzis“ e cel care o să te scoată

din minți când o să devii adult. Dacă vrei să ai copii normali, lasă-i să vorbească despre orice și atunci nu vor avea nicio rușine despre nimic; nu va mai conta atât de mult atunci. Dacă ai crescut cu multe chestiuni „interzise“, trebuie să pui întrebări oamenilor și să încerci să înțelegi singur cum stau lucrurile. Cu cât știi mai multe, cu atât îți dai seama că nu e vorba doar de tine.

Când ne luptăm să înțelegem contextul sau imaginea de ansamblu, nu renunțăm la responsabilitate, ba din contra. Când identificăm o dificultate personală înrădăcinată în niște problematice mai extinse, ar trebui să ne asumăm responsabilitatea pentru ambele. Poate că sarcina noastră nu e doar să ne îmbunătățim propria situație; poate avem și responsabilitatea de a îmbunătăți situația copiilor, prietenilor sau comunității noastre.

Dacă înțelegem cum contribuie sistemele mai extinse la rușinea noastră personală și alegem să ne schimbăm doar pe noi însene, manifestăm aceeași nepăsare ca persoana care spune: „Nu mă schimb pentru că sistemul este defectuos.“ Nu contextul este dușmanul responsabilității personale, ci individualismul.

Un bun exemplu al importanței contextului și al acțiunii colective îl reprezintă cancerul de sân. Pentru multe dintre noi, nu ar putea exista o

chestiune mai personală de atât. Dar, indiferent cât de personală este, tot avem nevoie de imaginea de ansamblu. În ultimii zece ani, s-au înregistrat progrese foarte importante în cercetările legate de cancerul de sân, progrese care nu ar fi putut avea loc fără grupuri de presiune care să recunoască contextul politic, social și economic al cercetării din domeniul sănătății.

Aceste grupuri de presiune au împins cancerul de sân în capul listei de obiective legate de sănătatea națională, au strâns milioane de dolari și au sporit considerabil fondurile federale pentru cercetarea acestuia. Am putea face alegeri individuale care să ne scadă riscul de cancer de sân, dar, fără acțiuni colective, nu am ști cum să gestionăm aceste riscuri și, cu siguranță, nu am ajunge la nivelul de tratament disponibil în prezent.

Când vorbim despre a pune lucrurile în context pentru a ne spori conștientizarea critică și reziliența la rușine, trebuie să înțelegem că să ne împotmolim în sisteme de învinovățire este la fel de distructiv cu a ne împotmoli în autoînvinovățire. Când cel mai eficient mod de a schimba o situație este să ne uităm la imaginea de ansamblu, iar noi individualizăm problema, este puțin probabil să reușim să o schimbăm.

Normalizare versus patologizare

Când vine vorba de a ne spori conștientizarea critică și reziliența la rușine, cele mai puternice

cuvinte pe care le putem auzi sunt: „Nu ești singură.“ Când au vorbit despre conștientizarea critică, participantele la studiu au folosit formulări precum „Trebuie să afli că nu ești singură“, „Trebuie să știi că nu ești singură“ sau „Trebuie să afli că nu ești singura persoană cu problema asta“, *verbatim*, în cel puțin 80% dintre cazuri. Rușinea funcționează doar dacă avem convingerea că suntem singurele care ne confruntăm cu ea. În cazul în care știm că mai există și altcineva, un grup de femei, femeile dintr-un întreg oraș, femeile din întreaga țară, femeile din întreaga lume, care se luptă cu aceeași problemă, conceptul de rușine își pierde orice putere.

Însă, cu excepția cazului în care înțelegem factorii declanșatori ai rușinii proprii și practicăm conștientizarea critică, probabil că nu vom ajunge niciodată să ne apropiem îndeajuns de mult sau de des de cineva, încât să aibă ocazia să spună: „Hei, nu ești singură.“

La polul opus al axei care pleacă de la normalizare se află patologizarea. Patologizarea înseamnă să clasifici ceva ca fiind anormal sau deviant. Fără conștientizare critică, am putea crede că așteptările comunității și societății sunt realizabile. La nivel individual, este ușor să credem că suntem singurii care nu îndeplinesc aceste așteptări; prin urmare, că există ceva anormal sau deviant în legătură cu noi. Dacă vrem să ne dezvoltăm și să practicăm conștientizarea critică,

trebuie să putem normaliza experiențele până la punctul în care să știm că nu suntem singurele care se confruntă cu asta.

Clarificarea rușinii produse de divorț

Am discutat cu numeroase femei despre rușinea divorțului. Unele dintre ele au vorbit despre divorțul părinților. Un fir comun pentru multe dintre aceste experiențe l-a reprezentat consecința economică a divorțului. Pe lângă costul emoțional, numeroase femei sunt afectate serios pe plan financiar de un divorț. Iată patru exemple:

- Am trecut de la a fi mama și soția perfectă la a fi falită, șomeră și singură. Nimeni nu te numește săracă atunci când ești măritată și stai acasă cu copiii tăi – nici măcar când toți banii aparțin, de fapt, soțului tău. Îți spui „Banii lui sunt banii noștri“ ș.a.m.d. Apoi, într-o zi, te părăsește și ia totul cu el – cu excepția copiilor, mulțumesc lui Dumnezeu. Nici măcar nu știam unde să trimit rata pentru ipotecă. Acum, eu și copiii locuim la părinții mei. Când ai 20 de ani și te muți înapoi la părinți, oamenii cred că te-ai pierdut și că încerci să-ți găsești calea. Când ai 40 și te muți înapoi la părinți, toată lumea te crede jalnică. Adevărul este că ne-am rătăcit și încercăm să ne găsim calea.

- Oamenii îți spun să nu-ți fie rușine pentru divorțul părinților tăi. Asta e mai ușor de zis decât de făcut. Încearcă să-i spui fiului tău că bunicii lui nu vin la bar mitzvah-ul lui pentru că nu suportă să fie împreună în același loc. Cine trebuie să se confrunte cu această rușine? Și cum e să-l implori pe tatăl tău să-ți dea bani ca să poți să-i cumperi mamei tale medicamentele de pe rețetă? Tata îmi reproșează mereu: „Ești de partea ei.“ Pur și simplu nu vrea să înțeleagă – nu a lăsat-o cu nimic. Nu sunt de partea nimănui, dar bineînțeles că o să am grijă de mama mea.
- Părinții mei au divorțat când eu aveam zece ani. Am petrecut ultimii opt ani ascultând-o pe mama relatându-mi povești oribile despre tata. Spune neîncetat: „Dacă te-ar iubi, ar face mai mult pentru tine.“ A lăsat-o într-o situație destul de proastă, dar și el era falit. Dacă mama ar fi avut mai mulți bani, probabil că l-ar fi lăsat în pace. Îmi iubesc tatăl. Este o persoană bună, decentă și un tată bun. Mama mă face să-mi fie rușine că-l iubesc. Ironia este că el e cel care mă face să mă simt mai bine în legătură cu mama. El nu spune niciodată

nimic de rău despre ea – de fapt, uneori îi ia apărarea. Situația e foarte confuză pentru mine.

- Știam că trebuie să divorțăm. El avusese mai multe aventuri, iar certurile noastre începeau să-i afecteze pe copii. Aveam ideea asta în minte că aș putea să o iau de la început – să-mi fac o viață nouă. M-am gândit că aș putea să-mi iau o casă mică, drăguță, o slujbă cu jumătate de normă și că am fi în regulă. La șase luni după ce am vândut casa, aveam datorii de 14 000 de dolari, o slujbă care îmi aducea șase dolari pe oră și de-abia eram în stare să plătesc chiria. În loc să mă ajute, fostul meu soț mi-a propus să ia copiii la el până când mă pun pe picioare. Mi-a fost atât de rușine că nu puteam să am grijă de propriii copii. Ar fi trebuit să am mai multă grijă și să nu las să se întâmple ce s-a întâmplat. Mi-am luat o a doua slujbă, dar asta nu-mi lasă deloc timp să stau acasă cu băieții mei. Ei locuiesc în continuare cu el.

Ca majoritatea femeilor, când citesc aceste povești simt o combinație de tristețe, teamă și nevoia de a mă feri să recunosc că și mie mi s-ar putea întâmpla vreodată ceva similar. Însă când facem

acest lucru, întărim stereotipurile legate de femeile care au dificultăți financiare după divorț, individualizând situațiile lor:

- „Și-a făcut-o cu mâna ei.“
- „Asta e o problemă personală, nu mă privește pe mine.“

Și, în multe moduri, facem să pară că e ceva în neregulă cu aceste femei, că ele sunt defecte sau cumva anormale:

- „Ce prostie să nu cunoști finanțele familiei.“
- „Dacă ar vrea cu adevărat să-și găsească o slujbă, și-ar da mai mult silința.“

Dacă vrem să ne dezvoltăm conștientizarea critică, trebuie să începem prin a recunoaște importanța contextului. Odată ce dispunem de o mai bună înțelegere a imaginii de ansamblu, putem începe să vedem legăturile. Cu ce realități politice, sociale și economice se confruntă femeile divorțate? Iată ce știm până acum:

- Rezultatele cercetărilor arată în mod consecvent că femeile suferă pierderi economice semnificative după divorț, într-o măsură mult mai mare decât foștii lor parteneri.
- Cercetătorii sunt de acord că veniturile unei femei divorțate depind de activitatea sa pe piața muncii. Femeile care lucrează, în special cele care au o educație și pot obține slujbe bine plătite, se descurcă mai bine din punct de vedere financiar după un divorț. Femeile care nu au lucrat în timpul căsniciei se confruntă cu obstacole economice mai ridicate.
- 90% dintre copii rămân cu mamele lor.
- Doar una din patru mame divorțate nu primește pensie alimentară pentru copil stabilită de tribunal.
- Dintre mamele divorțate care primesc pensie alimentară, 50% primesc toată suma, 25% primesc doar o parte din ea, iar 25% nu primesc nimic.
- Părinții divorțați (atât bărbații, cât și femeile) prezintă o probabilitate mai mare să plătească pensie alimentară dacă mențin relația cu copiii lor.

Cercetările arată că, totuși, capacitatea femeilor de a-și reveni financiar după un divorț a crescut în ultimii ani. Vorbind cu femeile din generația

mamei mele, este ușor să înțelegem de ce multe dintre ele au suferit mari pierderi personale și financiare când au divorțat. Nu erau atât de prezente pe piața muncii ca femeile din ziua de azi. Dacă munceau, adesea era vorba de slujbe tradiționale de relații cu clienții sau în sectorul de servicii. Dacă aveau posturi mai înalte, erau plătite mult mai puțin decât bărbații și nu existau legi pentru acordarea de pensie alimentară copilului.

Dacă depunem eforturi să înțelegem elementele care fac parte din contextul social, politic și economic al unei persoane, ne e mai ușor să ne îndepărtăm de individualizarea problemelor și de transformarea lor în defectul de caracter al cuiva. Am prezenta și o probabilitate mai mică de a patologiza femeile și o probabilitate mai mare de a înțelege cum merg lucrurile și de ce.

Doborând miturile legate de divorț și examinând realitățile și contextele din spatele lor, ne construim o nouă înțelegere care ne face mult mai conștiente critic, reducând astfel probabilitatea de a da vina pe alte femei – și pe noi însene.

Conștientizarea critică ne cere și să punem sub semnul întrebării tendința de a da vina pe victimă. Mai exact, unii pseudopsihologi susțin că „realitatea nu există, doar percepția“. Nu doar că acest lucru nu este corect, ci este și periculos. Rasismul este real, violența domestică este reală, homofobia este reală. Consecințele economice ale divorțului sunt reale.

Când îi spui unei persoane că situația ei este doar „percepție” și că o poate schimba, o faci să îi fie rușine, o umilești și, în cazul violenței domestice, o pui într-un pericol fizic extrem. În loc să negăm experiența cuiva reducând-o la o simplă percepție, am putea întreba: „Cum pot să te ajut?” sau: „Există vreun fel prin care te-aș putea susține?”

Ar putea fi corect să spunem că toți vedem lucrurile diferit, dar lumea implică atât realitate, cât și percepție. Încearcă să-ți plătești ipoteca cu foi de hârtie pe care le percepi ca fiind bani sau să ieși din magazin cu o geantă marca Kate Spade și să spui poliției: „Mi se asortează cu pantofii, așa că eu percep că e a mea.”

Demistificare versus întărirea așteptărilor

Ultimul beneficiu al practicării conștientizării critice este demistificarea. Dacă vrem să demistificăm ceva, pur și simplu descompunem acel lucru și extragem „misterul” din el. De câte ori nu vedem ceva neobișnuit sau interesant și, chiar dacă murim de curiozitate să știm ce e cu acel lucru, nu îndrăznim să întrebăm ce este, cât de mult costă sau cum funcționează? Dacă începem să demistificăm, punând întrebări care țin de conștientizarea critică, adesea descoperim că răspunsurile sunt păstrate secrete dintr-un motiv anume.

Când vor să excludă oameni sau să le crească statutul, indivizii, grupurile sau instituțiile au tendința să se învăluiască pe ei, produsele sau ideile lor într-o aură de mister. Un exemplu extras din viața mea îl reprezintă puterea misterioasă dată de obținerea unui doctorat. În fiecare semestru, fără excepție, mă trezesc cu studenți la ușă care, cu capetele plecate, spun: „Mă gândesc să-mi dau doctoratul și nu știu dacă pot să o fac cu adevărat, dar aș fi vrut să vă rog, dacă nu sunteți prea ocupată, să-mi spuneți despre experiența dumneavoastră sau despre cum se procedează.“

Ei bine, ador să primesc această întrebare pentru că, pentru mine, parte din clădirea conștientizării critice nu constă doar în a demistifica diverse subiecte pentru mine, ci și în a-i ajuta și pe alți oameni să o facă. Cred cu tărie că, dacă avem „puteri misterioase“ – dacă știm cum funcționează ceva sacru –, suntem obligate să împărtășim ceea ce știm. Cunoașterea înseamnă putere și puterea nu scade niciodată atunci când o împarți – dimpotrivă. Diploma mea nu-și pierde din valoare dacă le ajut pe alte femei să-și dea seama cum să se înscrie la doctorat. Îmi place mult să descojesc unul câte unul straturile de mister care învelesc acest proces.

Opusul demistificării îl reprezintă întărirea așteptărilor, adică protejarea misterului unui lucru, astfel încât să ne simțim mai importanți și mai în siguranță. Cred că prezentăm cea mai mare probabilitate de a întări o așteptare atunci când ne este rușine în legătură cu un anumit subiect. Dar

atunci când apelăm la întărire, țesem pânze de păianjen care nu doar că le prind în capcană pe alte femei, ci, în cele din urmă, și pe noi.

Iată două exemple de răspunsuri la întrebările pe care mi le pun femeile în legătură cu candidatura pentru studii postuniversitare:

- „Ce minunat – mă bucur că m-ai întrebat. Mie mi-era chiar frică să mă înscriu, dar mai multe persoane mi-au dat niște sfaturi bune. Îmi face plăcere să-ți împărtășesc ceea ce știu.“
- „Ei bine, putem vorbi despre corespondența dintre acest program și interesele tale epistemologice pentru că e foarte important să-ți dezvolti un program de cercetare solid înainte să-ți depui candidatura. Trebuie să te asiguri că obiectivele tale de cercetare sunt compatibile din punct de vedere metodologic cu cele ale facultății și ale colegilor tăi de doctorat.“

Acestea sunt răspunsuri reale pe care le-am primit când am cerut ajutor în legătură cu candidatura mea la doctorat. După cel de-al doilea răspuns, ceea ce m-a salvat de la rușine și de la a ceda în fața intimidării a fost faptul că eram conștientă de vulnerabilitatea mea. Când am cerut ajutor, știam că sunt vulnerabilă. Știam că a fi percepută ca „nefiind suficient de deșteaptă“ constituia un factor declanșator major pentru mine.

Participantele la cercetare au discutat frecvent relația importantă dintre înțelegerea factorilor personali care declanșează rușinea, demistificare și întărirea așteptărilor. Când nu înțelegem ceva și „a nu înțelege“ este în sine un factor declanșator al rușinii, adesea ne e prea frică pentru a cere măcar o explicație. Am numit acest lucru „amenințarea edamame“.

Amenințarea edamame: mai mult decât o boabă de soia

Cuvântul edamame înseamnă boabe pe ramuri. Edamame este o legumă, o boabă de soia de culoare verde, folosită în mai multe tipuri diferite de preparate și este adesea consumată ca gustare. Se pronunță eda-mame.

Cu câțiva ani în urmă, eu și Steve ne-am dus la o petrecere care avea loc acasă la niște cunoștințe. Aceștia erau niște „prieteni sofisticăți“ noi și eram nerăbdători să fac impresie bună. Când am ajuns acolo, ne-au oferit un aperitiv – un bol mare argintiu cu boabe. Când le-am văzut prima dată, am crezut că erau niște boabe care trebuiau să fie gătite pentru cină, așa că, atunci când ni le-au oferit ca aperitiv, sunt sigură că am părut șocată. „Serios acum, ce e asta?“ am spus. N-o să uit niciodată fețele lor. Au fost complet dați pe spate. „Cum adică «ce e asta?»“

Am simțit imediat un val de rușine. Am întrebat jenată: „Este o leguminoasă?“

„Desigur. Este edamame“, a răspuns gazda. - „Nu-mi spune că nu ai mai mâncat niciodată edamame. Nu mânânci sushi?“

Apoi, ca și cum acest lucru ar fi fost deopotrivă incredibil și fascinant, ea s-a întors spre ceilalți musafiri și i-a anunțat: „N-au mai mâncat niciodată edamame – vă vine să credeți?“ Voiam cu disperare să le întorc spatele și să plec acasă. Muream de rușine.

Câteva săptămâni mai târziu, eram la birou, lucram și mâncam niște boabe de soia (până la urmă chiar îmi plăcuse edamame). O studentă a bătut la ușă și m-a întrebat dacă poate să intre ca să discute cu mine despre o lucrare. Nu știu exact cu ce m-a iritat studenta, dar a făcut-o. Probabil din cauză că îmi amintea de mine însămi când aveam aproape 30 de ani – deșteaptă, dar uneori dureros de nesigură pe mine și dându-mi silința mai mult decât era nevoie.

S-a uitat la punga mea cu boabe și a întrebat: „Ce sunt astea?“ În acea fracțiune de secundă, am resimțit rușinea de la petrecere. În ceea ce trebuie să fi fost o încercare de a „transfera rușinea“, plasând o parte din rușinea mea asupra ei, am spus: „Edamame, desigur. Nu ai mai mâncat niciodată?“ Ea a părut jenată. „Nu, nu cred. Sunt bune?“

Și apoi i-am spus în stilul lui Joan Crawford: „Nu-mi vine să cred că nu știi cum sunt. Sunt un superaliment. Sunt absolut fa-bu-loase.“

După ce a ieșit din biroul meu, am rămas împietrită. Nu-mi venea să cred. De ce făcusem

asta? De ce îmi păsa atât de mult? Nu sunt o snoabă când vine vorba de mâncare. Nu câștig din vânzarea boabelor de soia. M-am gândit la asta mai multe zile până mi-am dat seama.

Nu mi-era rușine pentru că nu gustasem niciodată edamame. Nu apelasem la „întărirea așteptărilor“ pentru că era important pentru mine să mă simt mai deșteaptă decât acea studentă. Îmi era rușine fiindcă, pentru mine, să nu știu lucruri despre mâncarea japoneză era o chestiune de clasă și cultură. Persoanele de la petrecere aveau gusturi cu adevărat elitiste cu privire la mâncare. Erau genul de persoane care călătoresc prin lume și știu totul despre artă și vin. Copiii lor consumă de mici alimente pe care eu nici măcar nu le pot pronunța.

Cu cât mă gândeam mai mult, cu atât îmi dădeam mai bine seama că, pentru mine, clasa era un factor declanșator major. Uneori e greu pentru oameni să înțeleagă asta fiindcă eu sunt profesoară universitară și soțul meu e medic pediatru. Colegii noștri de profesie presupun în mod frecvent că provenim din medii similare cu ei, dar adesea nu e așa.

Când aveam 20 de ani nu mâncam sushi și nici nu studiam la Harvard ca să-mi îndeplinesc menirea de profesoară. Lucram pentru o companie de telefonie și făceam parte din același sindicat local al muncitorilor din care făcuseră parte părinții mei când aveau 20 de ani. Părinții mei și-au dat din greu silința să ne ofere acces la diverse

culturi, stiluri muzicale, cărți și mâncăruri, dar cu siguranță nu aveam aceleași referințe ca acei „prietenii sofisticati”.

La câteva luni după acest incident în care am apelat la întărirea așteptărilor, Dawn a venit la Houston să mă viziteze. Când vine vorba de a demistifica probleme legate de clasă, ea este persoana la care apelez. Când sunt cu ea, pot să întreb orice sau să-i dezvălui în siguranță orice; provenim din același loc și viața ne-a dus apoi în același loc. În timp ce terminam de pregătit prânzul, i-am spus: „Hei, o să pregătesc niște edamame. Ai mai gustat vreodată?” Ea s-a uitat la mine și a spus: „Nu, dar am auzit de ele. Ce sunt?” Am zâmbit: „Cred că înseamnă boabe de soia în japoneză. Le fierbi, presari sare deasupra, le scoți din păstăi și le mănânci. Sunt foarte bune – le-am încercat și eu pentru prima dată abia acum câteva luni.”

Demistificarea este o alegere. Dacă știi ceva și ai ocazia fie să demistifici acel lucru, fie să-l întărești, ți se oferă posibilitatea să te deplasezi de-a lungul axei rezilienței la rușine. Când alegem să întărim așteptările, ar trebui să ne întrebăm de ce ne simțim mai bine păstrând ceea ce știm sub forma unui mister.

Am relatat de multe ori această întâmplare în cadrul conferințelor și seminarelor mele și nu pot să vă spun cât de multe e-mailuri și scrisori am primit în legătură cu asta. Unele sunt doar despre conceptul general al demistificării, dar, în mod destul de ciudat, multe dintre scrisori sunt doar

despre edamame. O tânără mi-a scris într-un e-mail: „Nu am mai mâncat niciodată edamame și, deși le-am văzut în meniuri, nu am vrut niciodată să comand pentru că nu știam cum se pronunță. După ce v-am citit povestea, am râs, am rugat-o pe o prietenă bună care nu avea să mă judece să comande când mâncam sushi și să-mi arate cum se consumă. Acum ador acest preparat și mă gândesc la dumneavoastră de fiecare dată când îl mănânc. Deoarece provin dintr-un mediu familial foarte sărac, de imigranți mexicani, mă regăsesc complet în povestea dumneavoastră.“

Demistificarea titlaturilor

În timpul interviurilor, multe femei au asociat rușinea cu profesioniștii din domeniul educației și medicinei. Ca profesoară, nu am fost deloc surprinsă să aud că rușinea este o problemă în sala de clasă. De fapt, cred că rușinea reprezintă una dintre cele mai mari bariere în calea învățării. Mă tem că presiunea socio-comunitară de a părea *educate* a devenit mai importantă decât *a învăța* cu adevărat. Când ne petrecem timpul și energia clădind și protejându-ne imaginea de persoană care „știe” ceva, este extrem de improbabil să riscăm să admitem că nu înțelegem sau să punem întrebări – ambele fiind esențiale pentru a clădi adevărata cunoaștere.

Eu însă am fost șocată să aflu să simplul concept de titulatură evoca rușine în rândul femeilor. Femeile au vorbit despre rușinea care le

împiedică să revină la școală, să se ducă la psihoterapie, să meargă la doctor, la dentist și chiar să discute cu membri ai congregației religioase din care fac parte. În această secțiune, vreau să vă împărtășesc observațiile mele cu privire la titulaturi și cum adesea acordăm cuiva putere la prima vedere doar în baza titlurilor agățate de numele său.

Oamenii cu titulaturi au trei avantaje distincte asupra celor cu care lucrează: (1) au permisiunea de a „nu ști“, (2) au permisiunea de a „nu spune“ și (3) obiectivitatea lor nu este pusă sub semnul întrebării. Când li se pune o întrebare sau li se cere o informație pe loc, majoritatea persoanelor simt o presiune uriașă să ofere un răspuns – de preferat cel corect. Dacă nu putem oferi un răspuns sau dacă furnizăm o informație greșită, adesea ne simțim judecate. Dacă dispunem în schimb de o titulatură, avem în mod automat dreptul de a nu ști sau de a nu răspunde.

Titlaturile pot fi o excelentă modalitate „de a scăpa basma curată“. De exemplu, în programul meu de licență, un răspuns incorect sau niciun răspuns reflecta lipsa mea de pregătire sau de cunoștințe. De cele mai multe ori, mă simțeam jenată, iar ocazional mi-era rușine. Dar în cadrul programului meu de master puteam să răspund la întrebări cu un simplu „Chiar nu știu“. Nu era cel mai bun răspuns, dar cel mai adesea eram validată pentru că răspunsesem sincer.

Când studiam pentru doctorat, dacă cineva îmi pune o întrebare la care nu știam să răspund,

fie presupunea că pusesse o întrebare incorectă, fie că sunt prea deșteaptă sau ocupată ca să mă ocup de asemenea chestiuni prostești. Unul dintre beneficiile de a obține titlaturi îl reprezintă câștigarea permisiunii de a nu ști. Acest privilegiu este rareori acordat celor care nu sunt protejate de plăcuțe cu numele lor, titluri, certificate sau inițiale agățate la coada numelui lor.

Cel de-al doilea avantaj este ceea ce eu numesc politica „Întreabă – Nu spune”. În toate domeniile unde sunt necesare titlaturile, a fi eluziv este fie predat formal, fie, cel puțin, modelat informal. Majoritatea specialiștilor din domeniul educației și al medicinei – terapeuți, doctori, asistenți sociali, preoți etc. – au fost pregătiți să extragă informații de la clienții care nu sunt dornici să le ofere, având grijă la rândul lor să ofere cât mai puține detalii personale. Regula nespusă este cea conform căreia cu cât titlaturile și statutul sunt mai mari, cu atât ți se permite să știi mai multe despre alții și să dezvălui mai puțin în legătură cu tine.

Gândește-te la asta. Doctorul tău îți poate cunoaște istoricul sexual, greutatea și câte scaune ai pe săptămână. Cu toate acestea, pentru tine poate fi nepotrivit să întrebi dacă e căsătorit sau dacă are copii. Mulți specialiști vor replica: „Dar nu vorbim despre mine aici” sau „Acest lucru nu este relevant”.

Iată patru exemple:

- Când am rămas însărcinată, în loc să mă duc la doctor și să beneficiaz de îngrijire medicală prenatală, am așteptat până când am ajuns în luna a șasea de sarcină. Am așteptat până a fost prea târziu ca să mai renunț la sarcină. Îmi era atât de teamă că doctorul avea să-mi spună: „Ești prea grasă ca să faci un copil. Nu ar trebui să fii gravidă.” Asta mă sperie și mi-a fost atât de rușine, încât am așteptat la nesfârșit. Nu-mi vine să cred că m-am pus pe mine sau pe copilul meu în pericol pentru că îmi era rușine de greutatea mea. Pur și simplu urăsc doctorii.
- Fiica mea a murit de cancer la vârsta de șase ani. Preotul meu a spus că sunt egoistă pentru că îi deplângeam moartea, când ea se afla într-un loc mai bun – era cu Dumnezeu. Preotul este un bărbat foarte deștept și educat, dar cred că ce a spus a fost crud. M-a făcut să-l urăsc pe el, biserica și pe Dumnezeu. Încă îl mai urăsc pe acest preot. Tot nu mă duc la biserică și încerc să reglez lucrurile între mine și Dumnezeu. Dar cum îndrăznește cineva să te facă să-ți fie rușine pentru că deplângi moartea propriului copil? Nicio haină preoțească, nicio diplomă nu ar trebui să-ți permită să faci asta. Aveți idee câți ani

mi-a luat să trec peste rușinea de a fi tristă? Am voie să sufăr. O parte din mine va suferi pentru totdeauna. Ce a spus el a fost un lucru oribil, oribil de nedrept – a profitat de poziția lui.

- Prima dată când fiul meu a făcut otită, pediatriul mi-a spus: „Ei bine, ce alegeți? Cariera sau auzul fiului dumneavoastră?” Numai un doctor se poate simți îndreptățit să spună ceva de genul ăsta. L-am întrebat dacă are copii care merg la creșă, iar el mi-a spus: „Nu copiii mei sunt în cabinetul doctorului cu otită.” Ai resentimente față de ei pentru că se comportă ca și cum ar fi cu mult mai buni decât oricine altcineva și cu toate astea, depinzi complet de ei.
- Aveam 58 de ani când mi-am reluat studiile. Nici măcar nu știam cum să trimit un e-mail sau să folosesc calculatorul. Ultima dată când fusesem la școală credeam că hârtia pentru mașina de scris cu strat corector este un lucru revoluționar. Știam că avea să fie intimidant, dar când sunt la ore mă transform într-o idioată care de-abia poate scoate o vorbă. Dacă vreau să pun o întrebare sau să-mi exprim o părere, mă

blochez. Nu din cauza celorlalți studenți, ci a profesorilor foarte tineri – mă fac să mă simt atât de speriată. Câțiva dintre ei sunt mai tineri decât copiii mei. Detest să mă simt stupidă în fața lor.

Cel de-al treilea avantaj al titlaturilor este presupunerea obiectivității. Majoritatea specialiștilor care dețin titlaturi primesc într-adevăr o formă de pregătire cu privire la obiectivitate, dar există o dezbatere în curs referitor la măsura în care este aceasta realmente realizabilă. Unii sunt învățați că obiectivitatea este posibilă și sunt formați să încerce să-și înlocuiască lentilele personale prin care privesc lumea cu lentile profesionale atunci când sunt cu clienți sau pacienți.

Alții, inclusiv eu, sunt învățați că obiectivitatea pură nu există și că oamenii nu pot niciodată să-și pună deoparte lentilele personale. Suntem în schimb pregătiți să ne înțelegem ideile preconcepute și puterea experiențelor noastre, astfel încât să ne dăm seama cum ar putea afecta acestea interacțiunile cu clienții noștri. Credem că este cel mai etic mod de a lucra cu clienții.

Din experiența mea, cea mai gravă amenințare pentru obiectivitate este tocmai convingerea că „obiectivitatea pură” și „neutralitatea axiologică” există. Eu am o încredere mai mare în cei care pun sub semnul întrebării obiectivitatea lor și care cred că oamenii, valorile și experiențele influențează

cercetarea și practica noastră: aceștia sunt cei care depun cel mai mare efort pentru a-și prezenta opiniile în contextul adecvat.

Când interviewăm doctorii, terapeuții și alți specialiști care dețin titlaturi, nu putem presupune existența obiectivității. Nu avem dreptul de a le încălca viața privată, dar avem dreptul de a le înțelege valorile personale, etica și motivația de a lucra cu noi. Acest lucru este îndeosebi valabil pentru aceia dintre specialiști care oferă sfaturi sau îndrumare.

Vreau un medic pediatru care să susțină mamele care lucrează. Vreau un medic obstetrician-ginecolog care împărtășește o parte din convingerile mele de bază cu privire la sarcină și naștere. Vreau un contabil care înțelege valorile și etica mea. Și cu siguranță vreau un terapeut care să împărtășească valorile mele de bază în legătură cu felul în care se schimbă oamenii.

Data fiind puterea titlaturilor, este ușor să înțelegem de ce rușinea rezultă adesea din interacțiunile cu persoanele cu titlaturi. Pentru a clădi legăturile și puterea în aceste situații, trebuie să ne exersăm abilitățile de conștientizare critică. Trebuie să stabilim cine are de câștigat de pe urma fricii și rușinii noastre și să decidem cum putem găsi sprijin. În acest scop, ar trebui să nu ezităm să cerem referințe de la prieteni și să acceptăm că avem dreptul absolut de a-i interviewa pe specialiștii care dețin titlaturi în legătură cu modul în care lucrează, înainte de a ne expune cele mai personale informații sau vulnerabilități.

În capitolul următor, vom afla despre puterea de a fi disponibile pentru a crea legături cu ceilalți. Deși cele patru elemente ale rezilienței la rușine nu se produc mereu într-o ordine anume, am descoperit că, dacă înțelegem factorii declanșatori personali și dispunem de o anumită doză de conștientizare critică în legătură cu problemele noastre, devine mai puțin înfricoșător să cerem sprijin altora. Acest lucru este important pentru că, așa cum va demonstra următorul capitol, disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți pentru a oferi sau a cere sprijin reprezintă cel mai puternic act de reziliență posibil.

Cel de-al treilea element: disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți

Aș vrea să încep acest capitol împărtășindu-ți trei mesaje pe care le-am primit de la femeile care au aplicat conceptele din această carte în propria viață. Prima femeie, Leticia, mi-a descris într-un e-mail următoarea experiență:

Într-o după-amiază, eram la telefon cu mama și îi povesteam despre un bărbat care voia să aibă o relație cu mine, dar de care eu nu eram interesată. Mama era în favoarea lui și mi-a explicat și de ce: „Te place chiar dacă nu ești slabă. Pentru el nu contează că ești grasă – tot crede că ești drăguță.” La celălalt capăt al firului, am rămas mută. Cu câțiva ani în urmă, urmasem un tratament pentru o tulburare alimentară – la un moment dat, ajunsesem să merg la aproape patru doctori concomitent. Mama mea este perfect conștientă de istoricul meu medical.

Primul lucru care mi-a venit în minte a fost: „Uau, cu câțiva ani în urmă, asta m-ar fi umplut de disperare.“ I-aș fi închis telefonul și apoi aș fi plâns de rușine din cauza greutății mele și aș fi simțit că nimeni nu ar putea să mă iubească vreodată sincer la felul cum arăt și că trebuie să fiu recunoscătoare oricui face asta.

Însă după ce am citit despre rușine, mi-am dat seama că atât mama, cât și greutatea mea erau factori declanșatori pentru mine, și am putut mai degrabă să fac un pas în spate în raport cu situația și să văd comentariul mamei mele ca pe încercarea ei (prost formulată) de a mă sprijini, decât să reacționez cu furie așa cum aș fi făcut-o în trecut. Tot m-a durut puțin și m-a deranjat că atitudinea ei era atât de negativă, dar am fost conștientă de situație și am fost în stare să o sun pe o prietenă bună ca să discut cele întâmplare și să reduc din tensiunea emoțională. Totodată, am înțeles mai bine de unde provin multe dintre problemele mele legate de propriul corp.

Al doilea e o scrisoare mai lungă despre cum aplicăm elementele rezilienței la rușine:

Doamnă dr. Brown,

Am fost influențată de munca dumneavoastră în două domenii. Unu: am învățat să identific ce simțeam drept rușine și doi: am învățat cum să acționez asupra ei „vorbind despre rușine“. Am învățat că îmi e foarte rușine, că am toate

„simptomele“ rușinii de care vorbești, dar nu am făcut niciodată legătura între ele și conceptul de rușine. E ca și cum ai avea multe simptome ciudate și disparate, dar nu cunoști cauza lor. Dacă nu știi despre ce boală e vorba, nu o poți trata. Când se întâmplau lucruri dureroase, mi se înroșea fața, mi se strângea stomacul și voiam să mă ascund. Dar, deoarece situațiile erau diferite între ele, chiar dacă reacția mea poate era aceeași, nu puteam niciodată identifica precis emoția pe care o simțeam. Așa că nu am putut niciodată să o gestionez. În plus, eram atât de ocupată să aplic vechile mele metode de apărare, adică să încerc să uit complet evenimentele, încât nu-mi petreceam prea mult timp încercând să înțeleg ce se întâmplă și cum să gestionez lucrurile mai eficient.

În realitate, eram atât de disociată de conceptul de rușine, încât nu eram nici măcar sigură că mi se aplica mie. Cumva, „rușinea“ se aplica doar altor persoane. Abia când am citit despre activitatea dumneavoastră, am putut să văd cât de omniprezentă era rușinea în viața mea și cât de ineficientă fusesem atât în identificarea, cât și în gestionarea ei.

Partea mea preferată din Teoria rezilienței la rușine este cea care presupune „să vorbesc despre rușine“. Pentru mine, asta înseamnă să identific rușinea și apoi să o gestionez într-un mod mai adecvat. Acum pot să identific mai eficient

situațiile în care simt rușinea. De obicei, apare mai întâi o puternică reacție fiziologică – mi se înroșește fața, mi se încordează mușchii stomacului –, apoi rememorez incidentul la nesfârșit, în timp ce încerc activ să uit că s-a întâmplat vreodată. Această strategie nu funcționează, deoarece chiar și ani mai târziu, amintirea unui incident rușinos mă face să mă crispez și să mă înroșesc. Dar acum reușesc să-mi dau seama de asta și să etichetez această reacție ca fiind „rușine“.

Prin urmare, acum dispun de un nume pentru ea și de anumite acțiuni efective pe care le pot implementa. Cea mai eficientă acțiune a mea acum este de a găsi o persoană care mă poate sprijini și căreia să-i spun povestea mea generatoare de rușine în loc să o țin în mine. Îmi place mult metafora vasului Petri, deoarece, atunci când obișnuiam să-mi țin rușinea în tăcere și în întuneric, ea creștea exponențial. Însă expunerea ei la lumina zilei o face să își piardă din putere și chiar să se diminueze. Acum, în loc să mă crispez, aproape că pot să râd de unele dintre experiențele mele. Uneori, sunt chiar nerăbdătoare să relatez altora întâmplarea care mi-a produs rușine; alteori, îmi este mai greu să-mi împărtășesc poveștile.

De exemplu, într-o zi, aveam ca musafiri în noua mea locuință un grup de vecine pe care le cunoșteam de mult. Dintotdeauna mă simțisem

nesigură în preajma acestor vechi prietene din cartier, deoarece erau tipul de femei care se îmbracă foarte frumos și își decorează la perfecție locuințele. Eram prietenoasă cu ele, dar mereu mă simțeam puțin exclusă din grupul lor, pentru că mie îmi păsa mai puțin de haine și de aranjarea locuinței. La rândul lor, ele păreau să mă privească cu o uimire paternalistă de tipul „sărmana Barbara cea amețită“. Întotdeauna mă simțeam în prezența lor ca și cum „aș fi valorat mai puțin“ decât ele.

Ei bine, mă mutasem într-o nouă locuință, petrecusem mult timp decorând-o și eram foarte mândră de gusturile mele mai sofisticate. Prin urmare, le-am invitat la mine acasă, împreună cu alți prieteni vechi din cartier. Eram atât de dornică să le mulțumesc și să le impresionez, încât am exagerat cu mâncarea și masa mare din sufragerie aproape se revărsa de platouri pline ochi de brânzeturi, chipsuri, sosuri și deserturi minunate. Însă nu erau mulți invitați cu excepția acestui grup de femei pe care eram atât de disperată să le impresionez. Prin urmare, au venit, mi-au admirat locuința și am făcut schimb de noutăți, iar apoi, cu toate că masa era dolidă de mâncare, au luat doar câteva înghițituri (am menționat cumva că erau toate slabe?!).

După ce au plecat, muream de rușine. Până în acel moment, nu-mi dădusem seama cât de tare

încercasem să le impresionez și să compensez pentru ceea ce percepușem ca fiind un mod necorespunzător de a mă prezenta în fața lor în trecut, invitându-le în noua mea locuință. Și acum, în loc să îndrept rușinea din trecut, am creat și mai multă rușine pregătind această masă plină de mâncare care rămăsese neatinsă. Mormanele de mâncare de pe platouri reprezentau rușinea mea. Și eram plină până-n gât de ea!

Mi-am dat seama că mă făcusem de râs și îmi dădusem silința atât de mult să impresionez acest grup de femei, dar eșuasem din nou. În trecut, aș fi încercat să-mi ascund rușinea și poate aș fi aruncat mâncarea ca să uit de rușine. Acum însă, înarmată cu noile mele abilități, am cerut sprijinul unei prietene în care am încredere că mă va înțelege și va empatiza cu durerea mea. Am sunat-o, i-am relatat întâmplarea și am plâns. Iar când a venit la mine în ziua următoare, am mâncat amândouă la prânz mâncarea rămasă.

După ce am discutat serios despre ce probleme aveam, am putut chiar să râd de încercările mele de a câștiga aprecierea celorlalți și am glumit în legătură cu mâncarea, ceea ce m-a făcut să mă simt mai bine. Faptul că am scos totul la lumină mi-a permis să văd mai clar cum căutam aprecierea în locurile greșite, de la persoanele greșite. Am putut renunța la rușine.

În prezent, când mă gândesc la această experiență, în general zâmbesc în loc să mă crispez. Mă gândesc mai degrabă la mine și la prietena mea stând la masă, râzând și mâncând acele preparate decât la petrecerea eșuată. Aceasta a fost o mare schimbare pentru mine, deoarece în trecut m-aș fi îndopat cu rușine în loc de mâncare.

Soțul meu a avut ocazia să audă o versiune rezumată a prezentării dumneavoastră despre rușine și acest lucru a fost de asemenea util. „Vorbim despre rușine“ împreună și o folosim pentru a comunica mai bine în cuplu.

Cred că am devenit și o persoană mai empatică în urma a ceea ce am aflat despre rușine. M-am mândrit întotdeauna că știu să ascult și că nu-i judec pe alții. Însă cunoașterea mea legată de rușine mi-a permis să duc asta la un alt nivel. Îmi dau seama ce e în joc când cineva alege să-mi împărtășească întâmplările sale generatoare de rușine și știu ce daune poate provoca receptarea unei asemenea povești cu o atitudine critică în loc de empatie.

Prin urmare, sunt mai conștientă de importanța de a încerca să consolezi acea persoană și de a-i arăta că fiecare dintre noi sfârșește uneori în mlaștina rușinii, că e posibil ca de data asta eu să fiu persoana de la mal care-i aruncă vesta de salvare, dar că data viitoare eu voi fi cea aflată în mlaștina rușinii și voi avea nevoie de puțin

ajutor. Sunt mult mai conștientă că distanțarea de ceilalți și folosirea strategiilor de tipul „noi” și „ceilalți” separă oamenii și generează un sentiment de falsă superioritate. Prin urmare, sunt mult mai conștientă de rușinea mea și de rușinea celorlalți și lucrez din greu pentru a-mi spori compasiunea pentru noi toți.

Acesta este un e-mail de la o terapeută care aplică aceste idei atât cu clienții, cât și în viața personală:

Dragă Brené,

În calitate de consilieră pentru supraviețuitoarele violenței domestice și sexuale, gestionarea rușinii a constituit mereu o parte dificilă a activității mele. Lucrarea ta a fost un instrument excelent în lucrul cu clienții mei. Folosesc activitățile atât în cadrul grupurilor, cât și cu clienții individuali. Cred că această carte m-a ajutat cel mai mult prin faptul că acum pot mai des să identific rușinea și felul în care îi afectează pe clienții mei. Dispun de instrumentele necesare pentru a-i ajuta să-și recunoască vulnerabilitatea personală, să utilizeze conștientizarea critică și pentru a le facilita capacitatea de a vorbi despre rușine. Este aproape ca un truc magic. Să poți face rușinea să dispară și să mergi mai departe reprezintă o parte esențială a vindecării.

Cartea ta mi-a folosit și în viața personală. Vorbesc despre rușine cu prietenele mele. Multe dintre ele ți-au citit cartea. Simplul fapt că

vorbești despre rușine e extrem de util. Gestionarea propriilor probleme legate de rușine m-a ajutat în domenii în care mă simțeam blocată. Și eu sunt o supraviețuitoare a violenței împotriva femeilor și am vorbit cu prietenele mele despre rușinea legată de asta. Dar cartea m-a ajutat să identific și alte domenii generatoare de rușine din viața mea. Domenii dintre cele mai uzuale, cotidiene, pe care îmi era ușor să le ignor. Să pot vorbi despre rușinea mea, fie că e legată de corpul meu (faptul că mă simt prea grasă) sau de munca mea (gândul că nu sunt suficient de bună) are un efect puternic. Am avut nevoie de mult curaj ca să încep să abordez sentimentul de rușine. Nu vreau niciodată să vorbesc despre rușine, dar, de fiecare dată când o fac, mă simt extrem de ușurată. Cu cât fac asta mai des, cu atât mai ușor devine. Și, de obicei, după aceea nu-mi mai este rușine. Fără cartea ta, poate că nu aș fi avut suficient curaj să vorbesc despre rușine.

Când citesc aceste scrisori, primul lucru care îmi vine în minte este următorul: nu eu am inventat strategiile din această carte. Este extrem de valoros să știi că ideile prezentate aici ajută femeile, dar ele aparțin și altora, nu doar mie. Am ascultat sute de femei care își spuneau povestea și îmi explicau strategiile lor pentru a se confrunta cu rușinea. Am studiat experiențele lor, le-am organizat și le-am pus în cuvinte. Pentru a înțelege mai bine ce

auzeam, am studiat activitatea a numeroși psihologi clinicieni și cercetători diferiți. Lucrările lor, care sunt citate pe tot parcursul acestei cărți, și referințele de la final din lista de recomandări și resurse fac posibilă munca mea.

Lectura acestor scrisori nu face decât să-mi confirme ce am învățat studiind teoria relațional-culturală: ne vindecăm prin relațiile noastre cu ceilalți. Teoria relațional-culturală s-a născut în urma unui efort comun inițiat de cercetătorii de la Stone Center din cadrul Wellesley College. În cartea lor, *The Healing Connection*, Jean Baker Miller și Irene Stiver scriu: „Dacă observăm cu atenție viețile femeilor, fără să încercăm să introducem aceste observații în mod forțat în niște tipare preexistente, descoperim că senzația lăuntrică de relaționare cu ceilalți reprezintă trăsătura organizatoare centrală a dezvoltării femeilor. Ascultând poveștile pe care le relatează femeile despre viața lor și examinând serios aceste istorisiri, am descoperit că sentimentul de sine al femeilor și al propriei valori, contrar la ceea ce ne-am putea aștepta pe baza modelelor dezvoltării care pun accentul pe ideea de separare, se bazează cel mai adesea pe capacitatea de a crea și de a menține legături cu ceilalți.”

Nevoia de legături și capacitatea de a folosi aceste strategii de reziliență există în fiecare dintre noi. Și, așa cum subliniază Barbara în scrisoarea ei, uneori ajungem în mlaștina rușinii și avem nevoie de ajutor și alteori noi suntem cele care putem să aruncăm vesta de salvare persoanei care se îneacă.

Există cu siguranță diferențe reale care ne separă în multe moduri, dar, în final, suntem mai degrabă asemănătoare decât diferite. Toate avem nevoie să ne simțim apreciate, acceptate și să ne afirmăm. Când ne considerăm lipsite de valoare, respinse și nedemne de a aparține unui grup, ne este rușine. Indiferent că e vorba de scrisori lungi sau de e-mailuri scurte, de scrisori trimise de femei tinere sau de specialiste cu experiență, mesajul este același: unul dintre cele mai importante beneficii atunci când ceri sprijin de la ceilalți este să înveți că experiențele care ne fac să ne simțim cel mai singure constituie, de fapt, niște experiențe universale.

Indiferent cine suntem, cum am fost crescute și în ce credem, toate ducem lupte secrete, tăcute cu ideea că nu suntem suficient de bune, că nu deținem suficiente lucruri și că nu aparținem suficient unor grupuri. Când găsim curajul de a ne împărtăși experiențele și compasiunea de a-i asculta pe ceilalți spunându-și povestea, silim rușinea să iasă din ascunzătoarea ei și punem capăt tăcerii. Iată cum și-au transformat trei femei experiențele rușinoase în legături afective:

- Am rămas însărcinată când aveam 16 ani. Întotdeauna am avut cicluri neregulate, așa că nu mi-am dat seama până când nu am ajuns în luna a treia de sarcină. Singura persoană care știa era sora mea. Nici măcar iubitului meu nu i-am spus. La aproximativ o săptămână după ce am aflat, am suferit un avort spontan. A fost de-a dreptul înspăimântător – sora mea m-a dus înapoi la doctor. Pe drumul spre casă de la cabinet, mi-a spus că faptul că am pierdut copilul a fost cel mai bun lucru care mi s-ar fi putut întâmpla. Asta s-a întâmplat cu 25 de ani în urmă și în fiecare an încă îmi amintesc ziua care ar fi trebuit să fie ziua de naștere a copilului meu. Știam că nu aveam voie să fiu tristă pentru că se presupunea că nu ar fi trebuit să fiu gravidă. Mi-e rușine că am rămas gravidă, dar îmi e și rușine că nu mi s-a dat voie să fiu tristă. Acum, când văd pe cineva căruia îi e rușine să fie trist, îi spun cât de important este să spui cuiva și să dai glas rușinii. Le spun ficelor mele, prietenelor mele, nepoatelor mele – oricui pare să se teamă să sufere. Toată lumea are dreptul să sufere și să fie tristă.

- Soția tatălui meu este mai tânără decât mine, iar noul iubit al mamei mele a mai fost căsătorit de șase ori. Familia mea este ridicolă. Noi ar trebui să fim „în regulă” cu asta pentru că toate familiile sunt duse cu pluta. Ei bine, asta funcționează doar când ești în preajma altor persoane care vorbesc la fel de deschis despre familiile lor duse cu pluta. Când ești în preajma unor oameni care se prefac că familiile lor sunt perfecte, nu este în regulă. De fapt, este un lucru foarte rușinos, pentru că ești judecată în funcție de membrii familiei tale duse cu pluta. Încerci să eviți discuția și începi să vorbești despre altceva. Când văd că oamenii recunosc ceva legat de familia lor ciudată, iar altcineva îi judecă și spune lucruri urâte, intervin și povestesc despre familia mea. Dacă am spune cu toții adevărul, am înceta să mai credem că suntem singurii cu o familie sărită de pe fix. Încerc să îi ajut pe cei aflați într-o situație asemănătoare pentru că și eu am trecut prin asta – și te face să te simți foarte singură.

- Cred că să nu știi adevărul în legătură cu ceva te face să-ți fie foarte rușine. Mai ales când crești și auzi diverse lucruri sau primești informații greșite. Când eram mai mică, credeam că poți să rămâi însărcinată de la un tampon intern și că, dacă te masturbezi, devii star porno. Nici măcar nu știu de unde am auzit aceste lucruri, dar, timp de un an, am refuzat să folosesc tampoane interne. Când m-au întrebat de ce foloseam doar absorbante clasice, nu le-am putut spune prietenelor mele adevărul pentru că nu eram sigură dacă „povestea cu sarcina” era adevărată sau nu. Nu era ca și cum aș fi putut să-i întreb pe părinții mei. În cele din urmă, am văzut un tampon intern în geanta fetei care stătea cu mine când erau plecați părinții mei și am întrebat-o care-i treaba. Ea a izbucnit în râs și mi-a spus totul despre menstruație, sex și băieți. Părinții habar nu au cât îi pot afecta pe copii informațiile greșite. Când copiii mai mici îmi pun întrebări sau doar fac referință la niște informații greșite, le spun ce vor să știe. Încerc să-i scutesc de suferința prin care am trecut eu.

Când nu suntem disponibile pentru a-i sprijini pe ceilalți, le permitem să stea singuri cu rușinea lor,

alimentând-o cu secretomania și tăcerea la care aceasta tânjește. Tot așa cum nu putem folosi rușinea pentru a-i schimba pe oameni, nu avem de câștigat de pe urma rușinii altora. Însă putem avea de câștigat de pe urma empatiei împărtășite.

Nu încercăm să-i „reparăm” sau să-i „salvăm”. Ne deschidem față de ei, ajutându-i și pe ei să-și întărească rețeaua de relații, dar și pe noi. Acest lucru ne sporește reziliența prin:

- Împărtășirea poveștii proprii;
- Crearea schimbării.



Când nu suntem disponibile pentru a crea legături cu ceilalți, ne alimentăm rușinea și stăm departe de ceilalți prin:

- Separare;
- Izolare.

Unul dintre beneficiile de a ne împărtăși povestea constă în a trăi „râsul știutor”. Eu definesc râsul știutor ca râsul care rezultă din recunoașterea universalității experiențelor noastre comune, atât pozitive, cât și negative. Acesta întrerupează ușurarea și senzația de apartenență pe care le trăim când ne

dăm seama de puterea pe care ne-o conferă împărtășirea rușinii. Sper că, atunci când ai răs citind povestea cu fursecurile, râdeai cu mine, și nu de mine. Acesta e „râsul știutor“.

Râsul știutor nu înseamnă să te folosești de umor ca să te critici pe tine sau ca să deviezi de la subiect; nu este tipul de răs dureros în spatele căruia ne ascundem uneori. Râsul știutor constă în recunoașterea absurdității așteptărilor care formează pânza de păianjen a rușinii și a ironiei de a crede că numai noi suntem prinse în capcana acelei pânze de păianjen. Când mă gândesc la râsul știutor, mă gândesc la cantitatea incredibilă de opere scrise de Erma Bombeck și la umorul răscolitor din *Cathy*, benzile desenate realizate de Cathy Guisewite. Munca lor creativă care este axată pe rolul matern și pe viața persoanelor singure ne redă vulnerabilitățile într-un mod care ne face să râdem și să ne simțim normale.

Există ceva emoționant, spiritual și esențial în legătură cu împărtășirea râsului știutor cu oameni care ne înțeleg dificultățile. Definiția mea preferată a râsului îi aparține minunatei scriitoare Anne Lamott. Am auzit-o odată descriind râsul drept o „formă de sfințenie efervescentă, vie“.

În ultimii ani, am avut ocazia să lucrez la acest proiect cu niște masteranzi și doctoranzi minunați. Am petrecut multe ore citind și analizând interviuri și discutând despre rușine. Îmi amintesc când a început prima dată echipa de cercetare să exploreze conceptul de răs știutor. Intuitiv, știam că era important pentru întâlnirile noastre să

râdem de experiențele rușinoase împărtășite, dar ne-a luat puțin prin surprindere să auzim mai multe participante la cercetare vorbind despre asta. În cele din urmă, ne-am dat seama că limbajul universal al râsului ne oferea tuturor o modalitate de a vorbi despre rușine; un concept care altminteri este greu de pus în cuvinte și de descris.

Iată ce scrie Marki McMillan, una dintre cercetătoare: „Râsul constituie dovada că a fost lărgit călușul rușinii. Râsul știutor este momentul când avem dovada că rușinea noastră a fost transformată. La fel ca empatia, acesta dezgolește rușinea, îi răpește puterea și o silește să iasă afară din ascunzătoare.”

Când ne arătăm disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți și de a ne împărtăși poveștile, ne sporim puterea și potențialul de a crea schimbarea. Pentru majoritatea dintre noi, manifestarea acestei disponibilități conduce la o schimbare individuală uriașă și chiar îi inspiră pe unii să se implice într-o schimbare colectivă.

Cum să generăm schimbarea

La început, poate părea dificil, sau chiar imposibil, să credem că dispunem cu adevărat de capacitatea de a genera o schimbare în viața noastră, dar acest lucru reprezintă unul dintre pașii care ne oferă în cea mai mare măsură puterea de a merge pe calea spre dezvoltarea rezilienței. Când vorbim despre schimbarea individuală și colectivă, este important să înțelegem că nu toate ne vom implica în acțiuni

politice, grupuri de presiune sau chiar mici eforturi de grup. Posibil ca unele dintre noi să generăm schimbarea prin interacțiunile cu ceilalți sau în cadrul relațiilor noastre. Altele pot trezi conștientizarea critică în rândul prietenilor și membrilor familiei.

E nevoie să găsim o metodă de schimbare care ne produce emoție și care ne inspiră. Uneori, eforturile noastre ca indivizi variază în funcție de problematică. Există unele probleme care mă motivează să mă dedic în totalitate acțiunilor colective. Există alte probleme în cazul cărora simt că cea mai mare contribuție a mea este de a face schimbări personale. În ce privește modurile de a genera schimbarea, mie îmi place să mă gândesc la cei șase P^Z: personal, pixuri, alegeri politice, participare, achiziții și proteste. Fie că încercăm să schimbăm ceva la școala copilului nostru, ne luptăm să interzicem niște reviste ofensatoare în magazinul nostru local, încercăm să obținem un concediu medical mai bun la muncă sau depunem eforturi să schimbăm politica națională, cei șase P funcționează.

Personal: Chiar și schimbările cele mai personale produc adesea o reacție în lanț în viața familiei, prietenilor și colegilor noștri. Jillian, de exemplu, a început să monitorizeze emisiunile la care se uită copiii ei și limitează acum abonamentele la revistele de modă. Sondra, femeia care a fost făcută să tacă de remarcile soțului ei, a reînceput să dezbată politică și religie cu cumnatul ei. Ea

transmite mai departe minunata moștenire a părinților ei „de a trăi cu mândrie și de a-și face auzită vocea“ împreună cu instrumente pe care fiecele ei le pot folosi pentru a-și gestiona eficient rușinea, de care unii se folosesc pentru a ne reduce la tăcere. Schimbarea poate lua multe forme – nu este nimic mai eminamente politic decât a ne elibera de așteptările socio-comunitare, astfel încât să ne putem trăi viața la întregul nostru potențial și să-i ajutăm și pe ceilalți să facă același lucru. Practicarea curajului, a compasiunii și crearea de legături afective în fața rușinii constituie un act politic.

Pixuri: Scrie o scrisoare. Majoritatea liderilor de organizații și legislatorilor îți vor răspunde la e-mailuri, scrisori sau faxuri. Prietena și colega mea Ann Hilbig face lobby în legătură cu problemele copiilor. Ea mi-a spus că membrii Congresului Statelor Unite au nevoie doar de 12 scrisori înainte de a cere cuiva de la biroul lor să investigheze o anumită chestiune. Eu trimit e-mailuri tot timpul. Dacă vedeți o reclamă extrem de ofensatoare, trimiteți un e-mail companiei respective. The National Organization for Women sponsorizează Ziua în care să-ți iubești corpul. Pe website-ul lor, adună reclame ofensatoare care promovează rușinea cu privire la aspectul fizic, fumatul și consumul de alcool în rândul adolescenților. Au un formular de petiție gata redactat pe care poți să îl distribui prietenilor și să îl trimiți companiilor. Petiția sună în felul următor:

*Dragă director de marketing,
Refuzăm să ne înfometăm corpurile ca să fim în
ton cu moda anului acesta. Respingem ideea ta
că tutunul te ajută să ții dietă și denunțăm
industria produselor de dietă pentru că ne face să
ne îndoim de demnitatea noastră. Nu avem de
gând să acceptăm să ni se pună sutiene cu push
up, să fim să înghesuite în haine, subțiate,
aplatizate, îndreptate sau retușate. Nu-mi vei
ciopli chipul sau corpul în căutarea ochilor,
nasului, gâtului, sânilor, stomacului, coapselor,
pulpelor sau feselor perfecte... nu ne vom lăsa
tăiate în bucăți ca o halcă de carne pentru
profitul tău. Suntem frumoase exact așa cum
suntem!*

*ȘTIM că țigările duc la dependență și ucid.
ȘTIM că regimurile de înfometare ne lasă fără
țesut muscular și fără capacitatea de gândire.
ȘTIM că imaginile femeilor pe care le puneți în
reviste și la televizor sunt ofensatoare, nocive,
periculoase și lipsite de respect. Aceste reclame
constituie un atac împotriva femeilor și fetelor.
Aceste reclame sunt nu doar o jignire adusă
inteligenței mele, ci reprezintă și un atac
împotriva egalității femeilor.*

Alegeri politice: Votează. Află ce părere au
candidații în legătură cu chestiunile care îți
afectează viața și votează.

Participare: Informează-te în legătură cu organizațiile care îți susțin cauzele. Alătură-te lor în această luptă. Majoritatea organizațiilor ne permit să fim la curent cu noutățile, trimițându-le prin e-mail sau fax. Te vor ajuta să-ți spui opiniile, oferindu-ți e-mail-uri și faxuri gata redactate; nu e nevoie decât să introduci codul tău poștal și le trimiți imediat de pe calculator. Durează două minute să le completezi și organizațiile se asigură că ajung la persoana potrivită.

Achiziții: Banii sunt mai puternici decât armele; nu mai cumpăra de la oamenii care nu-ți împărtășesc valorile. Studiile de marketing arată că femeile reprezintă persoanele care iau aproximativ 85% dintre deciziile de achiziție de obiecte electrocasnice. Iată un exemplu. Cu vreo doi ani în urmă, eu și Ellen ne-am dus la centrul local de închiriat materiale video ca să închiriem niște DVD-uri. Eu citeam ce scria pe spatele carcaselor cu DVD-uri, când Ellen m-a tras de cămașă și m-a întrebat: „Astea sunt niște prințese?” M-am uitat în jos și, în loc să văd unul dintre filmele pe care le alege ea de obicei, am văzut trei femei tinere în slipuri tanga. Titlul filmului era ceva de genul *Want Ads: Trouble in the Suburbs*⁸. I l-am smuls din mână și m-am uitat cu atenție la el. Era un film „pentru adulți”.

Imediat am luat-o în brațe pe Ellen, am pășit apăsător până la casă și am cerut să discut cu directorul. După câteva minute de așteptare, o tânără a venit la mine și s-a prezentat. „Când ați început să vindeți astea?” am întrebat eu. Ea s-a

uitat în jos la DVD și a oftat: „Am primit filmele porno cam tot atunci când ne-au tăiat bonusurile și ne-au prelungit programul de muncă.” A continuat să-mi explice că tot lanțul lor de magazine de închiriat materiale video fusese achiziționat de o mare companie de telecomunicații. După ce fuseseră cumpărați, începuseră să închirieze filme pentru adulți. Mi-a spus că magazinul ei primea doar 50 de filme pentru adulți, dar că cele din „cartierele sărace” primeau sute.

În drum spre casă, i-am explicat lui Ellen de ce eram furioasă și de ce cred că unele filme le fac rău fetelor și femeilor. M-a ajutat să-mi tai în bucăți cardul de membru. Am trimis cardul tăiat și o scrisoare prin poștă directorului zonal al companiei. Am găsit un serviciu online excelent care livrează DVD-uri acasă – fără penalități în cazul returnării cu întârziere și fără filme pentru adulți. E posibil ca vechiul nostru magazin să nu renunțe niciodată la închirierea de materiale pornografice, dar eu și Ellen nu vom fi părtașe la asta.

Proteste: Un protest nu înseamnă întotdeauna un milion de oameni care mășcăluiesc prin capitala țării. Uneori, un protest înseamnă patru sau cinci oameni care se duc la o reuniune a conducerii școlii sau în biroul cuiva. Indiferent de dimensiune și de scop, când ne reunim pentru a cere ceva de care avem nevoie, unii oameni vor

eticheta acțiunile noastre drept „protest“. Dacă acest lucru ne oprește, trebuie să ne întrebăm: „Cine are de câștigat din asta?“

În cartea *The Dance of Intimacy*, Harriet Lerner scrie: „Schimbarea personală este inseparabilă de schimbarea politică și socială, deși legăturile dintre acestea nu sunt întotdeauna evidente.“ Eu cred că e adevărat. Atunci când ne arătăm disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți, acest lucru ne permite să identificăm și să numim ce avem în comun cu aceștia și creează oportunitatea pentru schimbare atât pe plan personal, cât și social.

Barierelor care ne împiedică să ne manifestăm disponibilitatea de a crea legături

Când ne arătăm disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți, trebuie să fim foarte conștiente de barierele care ne-ar putea împiedica să o facem. Până la finalul acestui capitol, vom examina cele două probleme principale care adesea ne împiedică să practicăm curajul și compasiunea. Cel mai bun mod de a vă prezenta aceste concepte este de a-ți relata povestea lui Jennifer și a lui Tiffany. Povestea lor ilustrează într-un mod minunat aceste bariere care ne împiedică să ne deschidem inima în fața celorlalți și de ce merită să luptăm pentru a le depăși.

Când am intervievat-o prima dată la telefon, Jennifer și soțul ei, Drew, mai aveau puțin și își dădeau amândoi masteratul în administrația

afacerilor și aveau un fiu în vârstă de trei ani pe nume Toby. Interviuul nostru s-a concentrat mai ales asupra dificultăților ei de a vorbi la cursurile la care participau predominant bărbați și a rușinii ei de a-și trimite copilul mic la creșă în timp ce ea lucra și se ducea la cursuri un weekend din două. Am avut ocazia să o întâlnesc pe Jennifer în persoană peste câțiva ani în cadrul unui atelier de reziliență la rușine pe care îl conduceam. S-a apropiat de mine în pauză și m-a întrebat dacă poate să împărtășească grupului o poveste importantă despre cum să-ți arăți disponibilitatea de a fi alături de ceilalți. Aceasta este povestea ei.

După ce și-au terminat studiile și s-au angajat, Jennifer și Drew s-au mutat în prima lor casă în cartierul la care visaseră mereu. S-au mutat vizavi de Tiffany și de soțul ei, Andy. Jennifer și Tiffany aveau amândouă fii de aceeași vârstă, iar Tiffany avea și o fetiță mică. Jennifer era gravidă la momentul când i-am luat al doilea interviu.

În timp ce fiii lor au devenit cei mai buni prieteni, prietenia dintre Jennifer și Tiffany a progresat un pic mai lent. Jennifer mi-a spus: „Legătura noastră a fost mereu cam superficială. Vorbeam mai ales despre copii. Am încercat de câteva ori, dar ea pur și simplu nu părea să vrea să meargă mai departe de atât. După un an, nu știam prea multe despre ea, iar ea nu știa mare lucru despre mine... ei bine... asta a durat până când a început toată nebunia.”

Jennifer mi-a explicat că sora ei mai mică, Carly, se luptase cu alcoolismul încă din

adolescență. Mama lor, fostă alcoolică și ea, o sunase pe Jennifer să îi spună că sora ei fusese internată într-o clinică de dezintoxicare și că ea avea să se ocupe de Emma, fiica lui Carly, până când aceasta urma să fie externată. A întrebat-o pe Jennifer dacă ea și Drew puteau participa la evenimentul „Weekendul cu familia” organizat de centrul de dezintoxicare, iar Jennifer a asigurat-o că avea să fie acolo. Jennifer nu-și lăsase niciodată fiul cu o bonă peste noapte, așa că a hotărât să o întrebe pe Tiffany dacă îl primește pe fiul ei să doarmă la ea acasă.

Iată cum își amintea Jennifer scena: „Am traversat strada, am bătut la ușă și am tras adânc aer în piept. Tiffany mi-a deschis ușa, iar eu i-am spus: «Sora mea, Carly, tocmai a fost internată într-un centru de dezintoxicare și Drew și cu mine trebuie să ne ducem să o vedem peste câteva săptămâni. Pot să-l las pe Toby să petreacă o noapte la voi? Aș fi rugat-o pe mama să vină să-l ia, dar și ea va fi cu sora mea.»” Jennifer mi-a spus că Tiffany a părut șocată.

I-a răspuns rapid: „Sigur că poate dormi la noi. Nu e nicio problemă.” Jennifer a fost ușurată. Apoi Tiffany a început să-i tot pună întrebări: „Care soră – credeam că ai doar o soră?”

„Da, Carly, ai întâlnit-o acum câteva luni când a fost aici cu fiica ei. Locuiește în partea de nord, aproape de mama”, a răspuns Jennifer.

Tiffany a părut nedumerită: „Carly! Glumești! E atât de drăguță, nu? E cea cu fetița? Amândouă purtau rochii Lilly Pulitzer asortate?”

„Da, ea“, a răspuns Jennifer, care începea să se simtă din ce în ce mai stânjenită în timp ce Tiffany părea să încerce să pună cap la cap toate informațiile. Iată cum a continuat restul conversației:

Tiffany: Nu pare genul de persoană care să ajungă într-o clinică de dezintoxicare. Care e problema?

Jennifer: Este alcoolică.

Tiffany: Glumești. Nu pare alcoolică. Ce crede soțul ei?

Jennifer: Nu e măritată.

Tiffany: Glumești. Ce crede mama voastră?

Jennifer: Despre faptul că e alcoolică sau că e o mamă singură?

Tiffany: Isuse, nu știu.

Jennifer: Crede că și Carly, și Emma sunt minunate. A fost și ea alcoolică.

Tiffany: Ah, ce familie! Foarte complicat.

Jennifer: Da, presupun că da. Așadar, pot să-l las pe Toby la voi în noaptea aceea?

După cum îți poți imagina, această conversație nu a contribuit prea mult la adâncirea relației dintre Jennifer și Tiffany. Iar lucrurile aveau să devină mult mai rele înainte de a se îmbunătăți.

Câteva luni mai târziu, băiatul lui Jennifer și cel al lui Tiffany au început să meargă la grădiniță. La două săptămâni de la începerea orelor, a avut loc o întâmplare teribilă cu unul dintre părinții

care mergeau să-i ia pe copii de la grădiniță. Jennifer îl luase deja pe fiul ei și era la bucătărie când Tiffany a bătut tare la ușă.

Jennifer a răspuns, iar Tiffany i-a relatat agitată fiecare detaliu al incidentului: „N-o să-ți vină să crezi. Ai văzut mașinile de poliție? Ai văzut ambulanța?” Jennifer s-a speriat: „Nu! Ce s-a întâmplat?”

„Una dintre mașinile părinților nu a mai avansat și oamenii au început să claxoneze. O mamă s-a dat jos și s-a dus la mașina care nu se mișca. Femeia era prăbușită peste volan. Mama respectivă a început să țipe și mai mulți educatori au venit în fugă. Au crezut că femeia e moartă. Cineva a sunat la 112 și, până a ajuns acolo ambulanța, și-au dat seama că nu era. Își pierduse doar cunoștința din cauză că era beată! Îți vine să crezi?”

Jennifer de-abia a putut să răspundă. Ochii i s-au umplut de lacrimi: „O, Isuse. Ce cumplit...”

Tiffany a întrerupt-o: „Știu! Poți să crezi una ca asta – la grădinița noastră? În cartierul nostru? Adică femeia asta ar fi putut să omoare pe cineva! Ar fi putut să dea cu mașina peste copiii noștri! Aproape că am început să plâng. Doar gândul la femeia aceea nebună care s-a dus așa cu mașina la grădiniță.”

Jennifer a rămas fără cuvinte.

Tiffany a răspuns la tăcerea ei spunând: „Știu, știu. E groaznic. Și eu sunt devastată. S-a întâmplat chiar aici – pe strada noastră. În cartierul nostru.”

Jennifer a clătinat din cap cu amărăciune și a spus: „Sunt devastată pentru acea mamă. Și pentru copiii ei. Și pentru familia ei. Dar, Tiffany, nu cred că suntem devastate din aceleași motive.“

Tiffany, care se uita pe ușă afară, nu a răspuns la comentariul lui Jennifer. Era distrasă fiindcă văzuse o altă vecină care parcase pe aleea lor și a spus: „O, merg să vorbesc cu Leena despre asta – ne vedem mai târziu.“

Jennifer era furioasă și rănită. În timp ce relata această poveste, ne tot spunea că nu-i vine să creadă că a putut fi prietenă cu cineva atât de superficial – atât de insensibil. Tiffany știa că mama și sora lui Jennifer erau alcoolice; cu toate acestea, nu reușise să facă legătura între cele două situații. Jennifer a spus: „N-o să uit niciodată cum a spus că e greu de crezut că asta se putea întâmpla în cartierul nostru, la grădinița noastră, în fața copiilor noștri. Aș fi vrut să o întreb: «Dar unde crezi că ar trebui să se întâmple asta? Ai cui copii ar trebui să vadă asta?»“

Prietenia lor s-a răcit puțin, dar asta nu a împiedicat-o pe Tiffany să o întrebe dacă voia să participe împreună cu ea la pregătirile pentru carnavalul iernii organizat de școală. Tiffany a convins-o spunându-i că ar fi o ocazie excelentă de a le cunoaște pe unele dintre mamele care făceau parte din PTA² – mai ales pe Amber Daniels. Jennifer a acceptat fără prea multă tragere de inimă. S-a gândit că ar fi o modalitate bună de a-și mai diminua puțin din vinovăția de mamă care are serviciu și nu stă doar acasă cu copilul.

Amber Daniels avea trei copii de vârstă școlară – un copil în clasa a cincea, unul în clasa a treia și unul într-a doua. Era președinta PTA-ului și, conform lui Jennifer, era „practic cea mai desăvârșită persoană pe care o vei întâlni vreodată”. Jennifer a descris-o ca fiind deșteaptă, frumoasă, drăguță și o mamă perfectă din toate punctele de vedere. Tiffany o idealiza până într-atât, încât nu putea nici măcar să vorbească cu ea. Amber era urmată de o ceată de prietene – majoritatea mame de copii mai mari. Dacă Amber sau oricare dintre prietenele ei o saluta, Tiffany se bâlbâia. Jennifer nu era chiar atât de impresionată, dar i se părea că acest „mic grup popular de membre ale PTA-ului” era puțin intimidant.

Jennifer și Tiffany au fost însărcinate cu coordonarea licitației tăcute¹⁰. Într-o seară, după o întâlnire în care s-a discutat planificarea carnavalului, Jennifer și Tiffany ieșeau de la cantină, când Amber, care stătea la o masă împreună cu două dintre prietenele ei, a strigat: „Hei, veniți să beți o cafea cu noi.” Jennifer și Tiffany s-au uitat una la alta și au început să înainteze încet spre masă.

Jennifer a râs și și-a folosit vocea de adolescentă populară când ne-a relatat momentul. Ne-a mărturisit: „Mă tot gândeam «Iisuse! Zici că am fost invitate să stăm la masa majoretelor».”

S-au așezat pe scaune, iar Amber s-a prezentat pe ea și pe prietenele ei. Apoi Amber a întrebat: „Și, v-ați plănuțit vreuna ceva vacanță palpitantă?”

În acest moment al poveștii ei, Jennifer s-a uitat la mine și mi-a spus: „Brené, sincer, nu știu ce m-a apucat. M-am uitat fix la Amber și i-am spus: «Da, mă duc în nord să-mi văd familia. Sora mea tocmai a ieșit dintr-un centru de dezintoxicare, așa că o să petrecem un pic de timp împreună cu ea și cu fiica ei. E mamă singură și i-a fost greu.»”

Tiffany se pare că a fost atât de șocată de răspunsul franc al lui Jennifer, încât s-a aplecat în față pe scaunul pe care stătea la micuța masă de cantină până s-a lovit cu fruntea de ea.

Jennifer ne-a spus: „Dacă încerca să ne distragă atenția de la conversație, a făcut o treabă bună. Amber chiar a întrebat-o dacă se simte bine.”

Tiffany s-a adunat, s-a uitat fix la Jennifer și i-a spus: „Haide, Jennifer! Mă îndoiesc că Amber vrea să știe detaliile familiei tale complicate.”

Amber a răspuns râzând: „Hei, nu sunt toate familiile complicate?”

Jennifer se pregătea să răspundă, dar Tiffany a întrerupt-o spunând repede: „Nu ca a ei.”

În acel moment, Jennifer a spus că începuse să-i fie rușine. Se uita în jos la ceașca ei de cafea și a fost oarecum surprinsă când Amber a întrerupt tăcerea stânjenitoare întrebând: „Deci cum se simte sora ta?”

Jennifer a descris momentul în felul următor: „Amber îmi adresase mie întrebarea, dar se uita fix la Tiffany cu o privire care spunea *Ai face bine să nu spui nimic.*”

Jennifer a răspuns repede: „Mai bine. Mulțumesc.“

„Unde a făcut tratamentul?“ a întrebat Amber.

„La Moorewood“, a răspuns Jennifer.

Amber a dat din cap aprobator și a spus: „Da, soțul meu sponsorizează un tip care a trecut prin programul lor. Din câte se pare, e un program foarte eficient.“

Tiffany rămăsese fără cuvinte.

Una dintre prietenele lui Amber a început să râdă și a întrebat: „Dar tu, Amber? Te duci la vreo petrecere de sărbători anul ăsta?“

Amber și prietenele ei au început să râdă, iar Jennifer mi-a spus că își dădea seama că era vorba de un fel de glumă de-a lor. Amber a clătinat din cap și a spus: „Că tot veni vorba de familii complicate.“

Amber le-a povestit apoi cum anul trecut ea și soțul ei duseseră copiii acasă la mama ei cu ocazia sărbătorilor. Mama lui Amber îi implorase să participe la o petrecere găzduită de una dintre prietenele ei cele mai apropiate, care se întâmpla să fie mama primului soț al lui Amber – fosta ei soacră.

Jennifer ne-a spus că, în toiul poveștii, Tiffany a lăsat să-i scape un „Ai mai fost măritată?“. Amber doar a dat din cap și a continuat să relateze povestea.

Toți copiii ei știau că mai fusese măritată, dar Amber și soțul său au fost șocați când fostul a apărut împreună cu noul lui iubit. Jennifer a spus: „În acest punct al poveștii, toate râdeam și ne

înțelegeam de minune. Cu excepția lui Tiffany. Ea nici măcar nu a schițat un zâmbet. Aproape că mi-a părut rău pentru ea, până când a întrebat-o pe Amber dacă nu i-a fost greu să-și expună copiii la «chestia aia homo» de la o vârstă atât de fragedă.“

Jennifer a spus că Amber a gestionat foarte bine lucrurile. A spus că nu e sigură la ce se referă Tiffany prin „chestia aia homo“, dar că fratele cel mai mic al soțului ei și partenerul lui locuiau și ei în oraș și stăteau tot timpul cu copiii pe post de babysitter, așa că „chestia aia homo“ era „o chestie normală“ pentru copiii ei.

Jennifer ne-a descris că drumul spre casă de la întâlnirea legată de pregătirile pentru carnaval a fost extrem de stânjenitor. Tiffany n-a scos o vorbă. Cam o săptămână mai târziu, Jennifer a întrebat-o pe Tiffany dacă ar putea sta de vorbă. Tiffany a acceptat și au vorbit despre Carly, incidentul cu mașina de la grădiniță și Amber.

Oricât de mult a încercat Jennifer să-i explice ce simțea, Tiffany continua să spună: „Nu înțeleg de ce vorbești despre lucrurile astea ca și cum ai fi mândră de ele.“

Jennifer a spus: „Am încercat să-i explic că nu sunt mândră de ele, dar că pur și simplu refuz să-mi fie rușine de ele. Am încercat să-i explic că încerc să-mi rezolv dificultățile legate de rușine, dar pur și simplu nu a înțeles.“

Tiffany a răspuns: „Ar trebui să o apreciez mai mult pe Amber pentru că soțul ei este un alcoolic cu un frate homosexual și pentru că a mai fost

măritată înainte? Ei bine, nu o apreciez mai mult. Îmi plac oamenii sinceri. Când o vezi pe Amber, ceea ce vezi nu e ceea ce primești!”

Jennifer a spus: „M-am înfuriat atât de tare, încât am renunțat. Știam că, dacă aș fi continuat, am fi sfârșit prin a nu ne mai vorbi.”

Din acel moment, relația lor s-a concentrat exclusiv pe copii și școală. Jennifer s-a împrietenit cu Amber. Tiffany a rămas convinsă că Amber este supraapreciată și a refuzat toate invitațiile lui Jennifer de a ieși împreună cu ele.

Într-o dimineață, peste vreo șase luni, Tiffany a sunat-o pe Jennifer. Plângea atât de tare, încât de-abia i se auzea vocea. Jennifer a dat fuga la ea acasă. Ușa de la intrare era deschisă, așa că a intrat în casă. Tiffany stătea pe jos pe podeaua din bucătărie și suspina.

„Eram sigură că murise cineva. M-am așezat lângă ea și am întrebat-o ce se întâmplase.”

Tiffany s-a uitat la Jennifer și a spus: „Nu sunt perfectă. Deloc. Viața mea este la fel de futută ca a oricui altcuiva. Jur că așa e.” Jennifer a continuat: „Cred că am părut șocată, pentru că Tiffany mi-a spus furioasă: «Da, am spus cuvântul cu *f*. Așa e. Și o să-l repet.» Apoi a început să plângă și mai tare.”

Jennifer a luat-o în brațe și i-a spus: „Știu că nu ești perfectă. Crede-mă, știu. E în regulă. E mai mult decât în regulă. E minunat.”

Amândouă au râs puțin, dar apoi Jennifer a spus că Tiffany s-a întors către ea, a luat-o de mâini și și-a deschis realmente sufletul. I-a spus că

nimeni, nici Jennifer, nu o înțelegea cu adevărat. I-a explicat că nici măcar nu-și cunoștea tatăl – nu-l văzuse sau întâlnise niciodată. I-a spus că mama ei nu venea să o viziteze pentru că lui Tiffany îi era prea rușine de ea, așa că nu o invita.

„Ea nu are probleme normale – cum sunt cele de care râdeți tu și Amber. E săracă. Îi lipsesc mai mulți dinți în gură. Nu vorbește ca noi. Eu nu am crescut într-un cartier ca ăsta. Indiferent ce făceam pe vremea aceea – indiferent cât de bune erau notele mele sau cât de mult munceam ca să mă îmbrac frumos –, tot de rahat rămâneam.“

Când Tiffany îl cunoscuse pe Andy la facultate, el era tot ce-și dorea ea. Avea o familie în aparență perfectă și a învățat-o cum să arate bine. Tiffany a continuat să-i spună lui Jennifer: „Nici măcar nu am invitat-o pe mama la nuntă. Andy a cunoscut-o după ce ne-am căsătorit. Nici el nu a plăcut-o. Detestă locul de unde provin. Nu e ca și cum i-aș fi spus că nu sunt sigură dacă să o invit pe mama mea la nuntă, iar el să fi încercat să mă convingă să o invit. Mi-a spus din start că ar fi mai ușor pentru toată lumea dacă n-ar veni.“

În acest punct, Jennifer și Tiffany plângeau amândouă. Tiffany i-a mărturisit lui Jennifer: „Vreau să fiu normală. Dar sunt epuizată. Țin totul în mine pentru că Andy și-ar ieși din minți dacă cineva ar ști de problemele noastre. Îmi e dor de mama. Nu știu ce să fac. Vreau să pot să vorbesc cu tine.“

Jennifer mi-a spus: „Nu știam ce să spun sau ce să fac. Pur și simplu o ascultam și plângeam.“

Cel mai dificil a fost când Tiffany s-a ridicat, s-a dus la dulapul din bucătărie și a scos dintr-un sertar o bucată de hârtie împăturită. S-a uitat la Jennifer și i-a spus: „Când mi-ai spus că încerci să scapi de rușinea ta, am căutat pe Google cuvântul *rușine*. Am găsit această poezie. Dacă o citești, o să mă înțelegi mai bine. Vrei să o citești?”

Jennifer a spus că de-abia putuse să se uite la foaia de hârtie, dar citise. Era poezia lui Vern Rutsala, *Shame*¹¹. Nu auzisem niciodată de ea până când nu mi-a dat Jennifer un exemplar. De atunci, am împărtășit-o mai multor persoane și cred că este unul dintre cele mai curajoase acte de mărturisire a adevărului pe care l-am întâlnit. Iată-l:

*Aceasta este rușinea femeii a cărei mâini îi
ascunde
zâmbetul pentru că dinții ei sunt mâncați de
carii,
nu grandioasa
ură de sine care duce pe cineva la lame de ras sau
pastile
sau la salturi de pe poduri frumoase și scufundări
de lebedă oricât
de tragic ar fi asta. Aceasta este rușinea de a te
vedea,
de a-ți fi rușine de căminul tău și de ceea ce
îți permite salariul tatălui tău să mănânci și să
porți.
Aceasta este rușinea celui gras și celui chel,*

*insuportabila roșeață a acneei, rușinea de a nu
avea*

*niciun ban pentru masa de prânz și de a te
preface*

că nu-ți e foame.

*Aceasta este rușinea bolilor ascunse – boli
prea scumpe pentru a ți le permite, care-ți oferă
doar al lor rece*

*bilet fără drum de întors. Aceasta este rușinea
de a-ți fi rușine,*

*dezgustul de sine al bețivului care se îmbată
cu vin ieftin, lasitudinea*

*care face să se adune mizeria în casă, rușinea
care*

îți spune

*că există și alt mod de a trăi, dar ești
prea năuc să-l găsești. Aceasta este rușinea
adevărată,*

blestemata

*rușine, rușinea care plânge, rușinea care ucide,
rușinea de a ști că nu există în vocabularul tău
cuvinte precum glorie, deși ele inundă Bibliile
pe care continui să le cumperi. Aceasta este
rușinea*

de a nu

ști să citești și de a te preface că o faci.

*Aceasta este rușinea care te face să-ți fie frică să
pleci*

de acasă,

*rușinea bonurilor de masă de la supermarket
când
angajatul se arată nerăbdător în timp ce tu
bâjbâi
după mărunțiș.
Aceasta este rușinea lenjeriei de corp murdare,
rușinea
de a te preface că tatăl tău lucrează într-un
birou
așa cum Dumnezeu a vrut ca toți bărbații să o
facă.
Aceasta este rușinea
de a cere prietenilor să te lase să te dai jos din
mașină
în fața singurei
case drăguțe din cartier și să aștepți
în umbră până când ei se îndepărtează înainte
să mergi
către părăgirea casei tale. Aceasta este rușinea
de dincolo de mania de a poseda lucruri, rușinea
lipsei de căldură iarna, rușinea de a mânca
hrană
pentru pisici,
rușinea păcătoasă de a visa la o casă și o mașină
nouă
și rușinea de a ști cât de ieftine sunt asemenea
visuri.*

©Vern Rutsala

După cum vă puteți imagina, acest lucru a marcat un punct de cotitură uriaș în prietenia dintre

Jennifer și Tiffany. Primele dăți când s-au văzut după această mărturisire, amândouă s-au simțit puțin stânjenite, ceea ce era de așteptat.

Jennifer a spus: „La un moment dat, am știut că ar fi mai ușor pentru noi să ne prefacem că acea după-amiază nu avusese loc. Dar nu am făcut asta. Ce se întâmplase era prea important.“

Potrivit lui Jennifer, ea și Tiffany sunt în prezent cele mai bune prietene. Familia lui Jennifer este în continuare complicată, dar nu așa sunt toate familiile? Tiffany și Andy merg la terapie de cuplu. Jennifer ne-a spus că Tiffany l-a amenințat că îl părăsește dacă nu vine cu ea și că asta ar fi mai grav pentru imaginea lui decât mersul la terapie. Tiffany și mama ei încearcă să-și repare relația, ceea ce e foarte greu pentru amândouă.

Amber nu a candidat din nou pentru poziția de președintă a PTA pentru că a hotărât să devină instructor de yoga. Jennifer a râs: „Are o mulțime de admiratoare. Eu și Tiffany mergem împreună la ședințele ei de yoga.“

În această nouă secțiune, vom analiza mai atent conceptele de izolare și alteritate – două dintre barierele cu care ne confruntăm când încercăm să ne arătăm disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți. Acestea sunt două dintre barierele care aproape că le-au împiedicat pe Jennifer și Tiffany să-și clădească relația pe care acum par să o prețuiască atât de profund. Ele afectează toate elementele rezilienței la rușine. Dacă nu înțelegem cum acționează aceste bariere

În viața noastră, reziliența la rușine este aproape imposibilă. Haideți să începem prin a explora conceptul de „izolare“.

Izolarea

Într-o cultură a rușinii, suntem copleșite constant de sentimente de teamă, vinovăție și de lipsa de legături afective. Acest lucru creează o lume de tipul „noi și ei“. Sunt oameni ca noi și apoi sunt „ceilalți“. Iar de obicei ne dăm foarte mult silința să ne izolăm de acești „ceilalți“. În copilărie, existau copiii cu care ni se dădea voie să ieșim și apoi erau ceilalți copii. Existau oamenii cu care aveam voie să ieșim la întâlniri romantice și apoi erau ceilalți oameni. Erau școlile la care învățam noi și apoi erau școlile pentru ceilalți copii. Ca adulți, locuim în cartierul în care locuiesc cei ca noi – celelalte cartiere sunt pentru ceilalți oameni. Ne izolăm emoțional și fizic de „celălalt“. Nu pare să se sfârșească niciodată. Ne-am creat un limbaj pentru a-i descrie pe ceilalți – uneori, ne referim la ei ca la „oamenii aceia“ sau chiar într-un mod mai misterios de atât, ca la „oamenii de genul ăla“.

Folosesc rareori cuvântul *adevăr*, pentru că este un cuvânt puternic, cu multe promisiuni în spate. Dar, în acest caz, îl voi folosi pentru că, dintre toate lucrurile pe care le-am învățat în ultimul deceniu, conceptul care cred că are cel mai mare potențial de a ne ajuta să depășim rușinea este următorul: Noi suntem „oamenii aceia“. Adevărul este că... noi suntem ceilalți.

Majoritatea dintre noi suntem la distanță de un salariu, un divorț, un copil dependent de droguri, un diagnostic de tulburare mintală, o boală gravă, o agresiune sexuală, o beție cruntă, o noapte de sex neprotejat sau o aventură extraconjugală de a fi „oamenii aceia” – cei în care nu avem încredere, cei pe care îi compătimim, cei cu care nu-i lăsăm pe copiii noștri să se joace, cei cărora li se întâmplă lucruri rele, cei lângă care nu vrem să locuim.

De fapt, dă-mi voie să îți demonstrez. Dacă tu sau membrii familiei tale nu v-ați confruntat NICIODATĂ cu niciuna dintre următoarele probleme, ar trebui să sari peste restul acestui capitol și să treci la următorul:

- Dependență (de alcool, droguri, mâncare, sex, relații etc.);
- Orice diagnostic de tulburare mintală (depresie, anxietate, tulburare alimentară, tulburare bipolară, tulburare cu deficit de atenție etc.);
- Orice boală stigmatizată (boli cu transmitere sexuală, obezitate, HIV/SIDA etc.);
- Violență domestică (fizică, emoțională, verbală etc.);
- Agresiune sexuală (viol, viol conjugal, viol la o întâlnire etc.);
- Abuz asupra copilului (fizic, sexual, emoțional, incest, neglijare etc.);

- Sinucidere;
- Moarte violentă;
- Activitate infracțională sau încarcerare;
- Datorii severe sau faliment;
- Avort;
- Convingeri religioase care nu reprezintă curentul religios principal;
- Sărăcie (inclusiv dificultăți legate de clasă);
- Rezultate scăzute pe plan educațional (lipsa deprinderilor de bază de a citi și de a scrie, abandon școlar etc.);
- Divorț.

În regulă, statistic vorbind, toată lumea ar trebui să citească în continuare. Aceasta este lista „alterității” și, fie că îți place sau nu, cu toții ne regăsim pe această listă – unele dintre noi de mai multe ori. E posibil să citești lista și să îți spui: „Cred că glumește. Doar pentru că sunt divorțată, asta nu înseamnă că oamenii mă percep la fel cum privesc pe cineva care a fost la închisoare sau care se droghează.” Nu e adevărat. Pentru unii, divorțul poate fi mai grav decât dependența de droguri. Chiar i-am luat interviu unei femei de 60 și ceva de ani care mi-a spus că adesea îi era rușine cu copiii ei. Mai exact, îi era foarte rușine cu fiica ei. Ginerele său a descoperit că fiica ei avea o aventură și a divorțat de ea. Aceeași femeie avea un fiu care a petrecut mai multe luni în închisoare după ce a fost prins pentru a doua oară conducând sub influența unor substanțe psihoactive când era la

facultate. A comparat cele două evenimente spunând: „Băieții sunt băieți. Pot să mă împac cu chestia asta. Dar să am o fiică adulteră este ceva peste care nu voi putea trece niciodată.“

Scopul acestei liste nu e de a compara sau de a aranja în ordinea importanței situațiile respective. După cum am menționat mai devreme, nu cred că asta ne va duce undeva. Ceea ce contează e să înțelegem că toate suntem vulnerabile la a fi judecate și a ne fi rușine în legătură cu experiențele noastre. Și, la fel de important, toate suntem vulnerabile la a-i judeca și a-i face pe ceilalți să le fie rușine în legătură cu experiențele lor.

Am interviewat femei care erau în recuperare după dependența de droguri și care aveau un nivel crescut de reziliență la stigmatul asociat dependenței lor și am interviewat femei care sunt invidiate de prietenele lor, dar care de-abia pot funcționa sub povara rușinii de a proveni „din partea sărăcăcioasă a orașului“. Fiecare dintre noi reprezintă un „celălalt“ pentru altcineva.

Jennifer și Tiffany sunt exemplul perfect. Istoricul de dependențe din familia lui Jennifer, căsniciile lui Amber și femeia care și-a pierdut cunoștința în mașină în timp ce-și aștepta copiii, toate reprezentau alteritatea pentru Tiffany. Ele erau „oamenii aceia“. Vă mai amintiți cum i-a spus lui Jennifer: „Carly nu pare alcoolică“ și cum tot repeta cât de supărată a fost că incidentul cu mașina avusese loc în „cartierul nostru“ și la „grădinița noastră“?

Tiffany nu putea accepta această alteritate la prietenele ei pentru că o nega cu multă înfocare în propria viață – încurajată fiind de Andy, încercase să pretindă că mama ei și sărăcia în care crescuse nu există. Își dăduse atât de mult silința să creeze o lume în care alteritatea ei să nu poată fi niciodată percepută, încât nu putea accepta alteritatea din Jennifer sau Amber.

Folosim conceptul de alteritate pentru a ne izola și pentru a rupe legătura cu ceilalți. De aceea, reprezintă o barieră atât de gravă care ne împiedică să ne arătăm disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți ca metodă de reziliență la rușine. Să-ți deschizi sufletul este dificil, indiferent de care parte a baricadei te-ai afla – practicarea curajului este la fel de dificilă ca practicarea compasiunii. Pentru ambele este nevoie ca noi să ne putem tolera propriul disconfort. Lui Tiffany i-a fost greu să-i spună lui Jennifer adevărul în legătură cu viața ei, iar pentru Jennifer a fost de asemenea dureros să o asculte. Dar s-a căznit să facă asta pentru că Tiffany și relația cu aceasta erau importante pentru ea.

Să vorbești cuiva despre rușinea proprie este dureros și poate fi la fel de dureros să ascuți pe altcineva împărtășindu-ți o poveste care i-a cauzat rușine. Tendința naturală de a evita această durere este deseori motivul pentru care începem să-i judecăm pe ceilalți și să ne izolăm, apelând la ideea de alteritate. În esență, îi învinuim pe ei pentru experiența lor. Împărțim în mod inconștient oamenii în două tabere: cei care merită

sprijinul nostru și cei care nu îl merită. Când cuiva îi este rușine pentru unul dintre aceste aspecte legate de alteritate, nu ne simțim atât de dornice să oferim sprijin. În mod similar, când ne este rușine pentru că ne confruntăm cu unul dintre aceste elemente stigmatizate, este dificil să cerem sprijin. Este mai ușor să credem că ne merităm rușinea.

Ideea de a împărți oamenii în persoane care merită și care nu merită sprijin nu este una nouă. Analizând istoria donațiilor și a filantropiei, care este la fel de îndepărtată precum cea scrisă, cei care au nevoie de ajutor au fost mereu separați în săraci care merită ajutorul și săraci care nu merită ajutorul. Această gândire a devenit parte a culturii noastre. O vedem în politica noastră publică, în cartierele și familiile noastre. Se manifestă atât la nivel individual, cât și la nivel comunitar.

Să revenim la povestea mamei care venise să-și ia copiii de la grădiniță cu mașina. Să spunem că femeia care era prăbușită peste volan ar fi suferit un infarct major și ar fi fost internată în spital. Cât de multe pachete cu mâncare crezi că ar fi primit familia ei? În timp ce s-ar fi recuperat, câte mame din cartier s-ar fi oferit să-i ducă pe copiii ei la grădiniță și să-i aducă acasă? Dat fiind că-și pierduse cunoștința din cauza alcoolului, la volan, câte pachete cu mâncare crezi că a primit familia ei? Dacă a fost internată într-o clinică de dezintoxicare, câte mame din cartier crezi că s-au oferit să-i ducă pe copiii ei cu mașina sau să

stabilească întâlniri de joacă între copiii ei și alți copii în timp ce ea primea tratament? Presupunerea mea este că nu multe.

Povestea este foarte asemănătoare cu cea a lui Bette, o femeie pe care am intervievat-o cu câțiva ani în urmă. Fiul ei adolescent se sinucisese. Chiar dacă avusese o rețea numeroasă de prieteni și colegi, foarte puțini dintre ei participaseră la înmormântarea lui. În timp ce-mi povestea, a trecut de la lacrimi la furie: „Cu nici șase luni înainte să moară fiul meu, fata colegei mele de muncă a fost ucisă într-un accident de mașină. Era de aceeași vârstă cu fiul meu. La înmormântare s-a stat doar în picioare. Nu aveai loc să te miști. Scott avusese la fel de mulți prieteni ca această fată. Era în echipa care se ocupa de albumul școlar și avea o prezență activă la școală. Eu sunt la fel de apropiată de colegele mele de muncă ca mama acestei fete. Dar, pentru că s-a sinucis, la înmormântarea lui Scott nu a venit nimeni.

Am fost atât de rănită și de furioasă, încât în cele din urmă am întrebat-o pe una dintre femeile de la muncă de ce au venit atât de puțini oameni. De ce doar trei colege de muncă au trimis condoleanțe. Mi-a spus că s-au gândit că nu vreau să fiu deranjată. Nu au vrut să îngreuneze lucrurile.” Bette a tras aer adânc în piept și a adăugat: „Dă-mi voie să îți spun ce înseamnă asta. Multe dintre ele sunt de părere că ar fi fost vina mea. Nu știau ce să spună. Și nu voiau să se confrunte cu asta.”

Pur și simplu prea înfricoșător

Teama este un alt motiv pentru care ne izolăm. În timp ce soțul meu, Steve, citea această „listă a alterității“, a clătinat din cap și a spus: „Așa e, acestea sunt aspectele pentru care îi judecăm și-i învinuim pe oameni.“ Apoi a reflectat o vreme și m-a întrebat: „Și cum rămâne cu aspectele pentru care nu-i învinuim cu adevărat pe ceilalți, dar care ne sperie și ne fac să o luăm la goană în direcția opusă?“ Știam exact la ce se referă.

Uneori, nu ne îndepărtăm de oameni pentru că experiențele lor sunt prea stigmatizate sau de neacceptat din punct de vedere social, ci doar pentru că sunt prea înfricoșătoare. Povestea mea legată de SINI este un bun exemplu. Am devenit conștientă pentru prima dată de izolarea mea bazată pe teamă pe vremea când soțul meu era la rezidențiat. Steve lucra în acea lună la secția de îngrijire neonatală intensivă (SINI). În nopțile când venea acasă îmi povestea ce se întâmpla acolo. Mi-am adunat curajul să-l ascult doar pentru că știam că are nevoie de un loc sigur în care să-și proceseze suferința și să-și celebreze succesele. După câteva săptămâni de relatări despre nașteri periculoase, copii care mureau și familii care sufereau, am devenit mai puțin empatică și mai speriată. Probabil că a contat și faptul că eram însărcinată în șase luni cu primul copil.

Am început să-i pun întrebări în legătură cu fiecare familie – în special cu privire la rasă, venituri și istoricul medical. De teama de a nu părea insensibilă, obișnuiam să deghizez întrebările sub formă de preocupare și interes: „Vreau să mi-i imaginez. Arată ca cineva cunoscut? Sunt de vârsta noastră? Tratatamentul probabil costă mult – au asigurare? Există vreun motiv medical pentru care s-a întâmplat asta?” Într-o zi, simțind frustrarea lui Steve legată de litanie mea de întrebări jalnice, am renunțat la amabilități și am trecut direct la date demografice: „Ce rasă? Săraci? Dependenți de droguri? Îngrijire prenatală? Probleme genetice?”

Steve s-a uitat la mine și mi-a răspuns: „Nu, Brené, arată exact ca noi. Asta se întâmplă tuturor tipurilor de oameni, chiar și oamenilor ca noi.”

Am început să plâng: „Nu! Nu se poate!” Nu voiam să cred asta. Voiam să folosesc orice sistem de diferențiere posibil pentru a mă separa de „oamenii aceia” și dacă, printr-o coincidență ciudată, corespundeau tuturor elementelor descriptive proprii, treceam la pasul următor: „Ei bine, atunci unde au greșit?”

După ce Steve m-a confruntat în legătură cu eforturile mele de a mă separa de „oamenii aceia” de la SINI, mi-am dat seama că mă bazez adesea pe aceeași tehnică și atunci când mă uit la știrile de seară. Dacă sunt la bucătărie, gătind în timp ce ascult știrile de la televizorul din sufragerie și începe o poveste oribilă despre vreun viol, vreo crimă sau răpirea vreunui copil, mă reped în sufragerie, cu telul în mână ca să văd cum arată

victimele și unde anume s-a întâmplat. În secunda în care observ pe cineva „diferit“ de mine sau dintr-un cartier îndepărtat de al meu, teama mi se diminuează.

Într-o zi, când discutam despre agresiunea sexuală cu studenții mei, am început să vorbim despre cât de des sunt revictimizate victimele agresiunii sexuale în timpul procesului. „Avocații apărării nu vor ca jurații să empatizeze cu victima – cum arată, ce vârstă are, ce rasă, unde se afla când a avut loc agresiunea etc. Temându-se că jurații ar putea empatiza cu ea, avocații apărării îi atacă caracterul, astfel încât nimeni să nu dorească să se identifice cu ea“, m-am adresat eu studenților. „Sunt sigură că asta e ușor de făcut – nici nu aș vrea să mă identific cu ea pentru că asta ar însemna că mi s-ar putea întâmpla și mie același lucru.“

În timp ce discuția avansa, le-am împărtășit cât de mult mă bazez pe această tehnică pentru a mă proteja. Unul câte unul, studenții au recunoscut că fac și ei același lucru – relatând propriile povești cu privire la cum s-au izolat în fața fricii și cu ce ocazie.

Când discutăm despre asta într-o sala de clasă, e ușor să ne simțim indignate că supraviețuitorii abuzurilor sexuale, chiar și copiii, sunt învinuiți și ostracizați când sunt molestați și, cu toate acestea, practica de a ne separa de ceilalți este ceva ce facem zilnic majoritatea dintre noi. Din păcate, când recunoaștem că ne regăsim pe lista alterității,

cele mai multe dintre noi vom resimți o pierdere sau o traumă care celorlalți li se va părea dificilă și înfricoșătoare.

Dacă ne-am petrecut viața izolându-ne continuu de oamenii care suferă și se luptă să depășească pierderi majore, ce se întâmplă când ni se întâmplă nouă ceva? Cred că majoritatea dintre noi ne adresăm reproșuri. Ce am făcut ca să merit asta? De ce eu? Asta s-a întâmplat pentru că am făcut ceva rău sau greșit.

Odată ce ne-am convins pe noi însene că „lucrurile de genul ăsta nu li se întâmplă celor ca mine“, atunci când chiar ni se întâmplă înseamnă că am făcut ceva extrem de greșit. Am fost date afară din grupul care ne făcea să ne simțim în siguranță – acel grup mitic care scapă mereu de orice tragedie. De aceea, oamenii care supraviețuiesc cancerului, femeile care supraviețuiesc agresiunilor sexuale, adulții care erau cândva oameni ai străzi, părinții care și-au pierdut copiii și familiile care au fost afectate de acte de violență îmi spun adesea două lucruri: „Înainte să se petreacă asta, nu am crezut niciodată că mi se poate întâmpla și mie – e ceva ce păreau alți oameni“ și „Nu ai de unde să știi niciodată – i se poate întâmpla oricui. Vreau doar să le fiu alături și altora care trec prin același lucru“.

E dificil. Nu vrem să creăm legături afective cu oamenii care suferă, mai ales în cazul în care credem că merită suferința sau dacă durerea lor e prea înfricoșătoare pentru noi. Nu vrem să ne apropiem de ei. Pare riscant. Prin simpla asociere

cu ei, am putea sfârși prin a ne regăsi în aceeași categorie cu „ceilalți” sau am fi forțați să recunoaștem că lucrurile rele li se întâmplă și celor ca noi. Aud același lucru iar și iar de la femei care sunt dispuse să aibă legături afective: Nu e ușor. Femeile care duc pachete cu mâncare celor bârfiți sau judecați de alții sau cele care își înving propria teamă pentru a consola pe altcineva nu sunt niște supereroine. Sunt femei obișnuite care uneori trebuie să facă un efort pentru asta. Nu le e întotdeauna la îndemână, dar toate spun că lucrurile devine mai ușoare prin practică.

Mama este una dintre aceste femei. Am amintiri foarte vii cu mama care i-a fost alături vecinului care trecea printr-o situație gravă. Și nu era vorba de „situații de criză acceptabile”. Am crescut în suburbie – credeți-mă, aveau loc acolo niște evenimente foarte traumatice care nu se încadrau în tiparul vieții idilice pe care ar trebui să o ducem cu toții.

Chiar îmi amintesc că uneori mi-era jenă pentru că mama era cea care ducea pachete cu mâncare persoanei despre care vorbea toată lumea. Sau invita la noi la cină tocmai familia despre care circulau niște bârfe oribile. Nu am priceput asta atunci, dar acum înțeleg.

Mama se încadra la mai multe categorii pe lista alterității. După cum am menționat mai devreme, bunica a fost alcoolică. Era o persoană incredibil de generoasă și de plină de compasiune, care s-a luptat ani buni cu dependența ei. Pe atunci, alcoolismul era greșit înțeles și reprezenta o sursă și

mai mare de rușine decât în ziua de azi – mai ales în cazul femeilor. În plus, bunicii mei au divorțat când mama era în clasa a treia.

Mama ne-a vorbit deschis despre dificultatea de a-și împăca viața cu așteptările societății și ale comunității care defineau anii '50. Însă, la un moment dat, a găsit curajul de a vorbi deschis despre experiențele ei. Făcând acest lucru, și-a dat seama că nu era singura care se lupta cu asta și a luat decizia de a ieși de sub muntele de rușine sub care era îngropată de cultura în stil *Ozzie și Harriet*¹², precum și de adepții ei. Astfel, a trasat un nou parcurs pentru mine și frații mei.

Chiar și acum, pe măsură ce înaintez în vârstă și oamenilor din jurul meu încep să li se întâmple din ce în ce mai des „lucruri dificile“, uneori tot îmi e greu. Și, previzibil, o sun pe mama. Ea continuă să ne spună mie, fratelui și surorilor mele același lucru de fiecare dată: „Te duci pur și simplu la înmormântare. Duci pur și simplu pachetul cu mâncare când vecinii bârfesc și spionează din spatele jaluzelelor. Dacă e nevoie, îți dai o palmă peste față, dar te urci în mașină și te duci până acolo. Notează exact ce vrei să spui, dar pune mâna pe telefon și sună.“

Cred că cel mai important lucru pe care mi l-a spus în legătură cu sprijinirea celor aflați în situații de criză este următorul: „Faci asta pentru că așa vrei să fii. Faci asta pentru că ar fi putut fi vorba de mine și într-o zi ar putea fi la fel de bine vorba de tine.“

Rețeaua ta de relații

Dacă vrem să ne clădim reziliența la rușine, trebuie să învățăm cum să ne arătăm disponibile din punct de vedere emoțional față de ceilalți. Trebuie să aplicăm ceea ce știm despre curaj, compasiune și legături afective. Nu e ușor să rogi pe cineva să te asculte și nu e ușor să fii tu cea care ascultă. În cadrul atelierelor mele, le cer participantelor să examineze factorii personali care le declanșează rușinea și să încerce să identifice oamenii în fața cărora se pot deschide. Este important să ne dăm seama că, adesea, persoana la care putem apela pentru o problemă nu e cea mai potrivită persoană pentru a vorbi și despre altele.

De exemplu, sora lui Susan (din introducere) a făcut un comentariu generator de rușine despre faptul că aceasta și-a inclus copilul în programul Ziua liberă a mamei. Susan a spus: „Când vine vorba de creșterea copiilor, mama și sora mea fac clar parte din pânza de păianjen a rușinii mele. Dar, când vine vorba de religie și credință, sunt cei mai puternici membri din rețeaua mea de relații.“ De aceea, este important să reflectăm la probleme specifice când încercăm să identificăm persoanele cu care vrem să formăm legături. Uneori, aceste întrebări legate de „disponibilitatea de a forma legături cu ceilalți“ îți pot fi utile când le analizezi după categoriile rușinii:

- Care sunt persoanele și grupurile care formează rețeaua relațiilor tale?
- Cine îți oferă empatie și sprijin?
- Care sunt persoanele și grupurile care formează pânza de păianjen a rușinii în legătură cu aceste chestiuni?
- Când vezi oameni care se confruntă cu aceste dificultăți, le oferi sprijin sau te izolezi?

Iată cum au răspuns la aceste întrebări Susan, Kayla, Theresa și Sondra:

Susan: Când vine vorba de creșterea copiilor și de rolul matern, mama și sora mea fac mai mult parte din pânza de păianjen a rușinii decât din rețeaua mea de relații. Sunt prea apropiate – au prea mult impact asupra deciziilor mele. Rețeaua mea de relații îl include pe soțul meu, pe cea mai bună prietenă a mea și grupul mamei mele de la biserică.

Kayla: Ei bine, este ușor să numesc pânza de păianjen a rușinii în ce privește viața mea profesională. Este vorba de Nancy și de mediul de lucru. Rețeaua mea de relații este alcătuită din verișorul meu și din Cathryn, una dintre prietenele mele. A lucrat și ea în domeniul ăsta, dar acum stă acasă cu copiii. Ea mă înțelege. Mi-e teamă că eu sunt un membru al propriei pânze de păianjen a rușinii când vine vorba de o asemenea chestiune.

Theresa: Cred că soțul meu și cea mai bună prietenă a mea sunt cu adevărat singurele persoane cu care pot vorbi despre asta, dar au obosit amândoi să mă audă cum mă plâng. Soțul meu s-a săturat de-a dreptul. Mă duc la un terapeut și cred că mă ajută să stabilesc legături între așteptările mele și cum am crescut în familia mea. E dureros, dar merită dacă pot să mă simt mai bine. Pânza de păianjen a rușinii mele este alcătuită din mine, mama mea și mai multe dintre femeile cu care ies. Aceste persoane sunt ceea ce terapeuta mea numește criticii mei constanți. Chiar dacă nu văd ce se întâmplă la mine acasă sau cu copiii mei, mereu mă întreb ce ar zice ele despre asta.

Sondra: E greu de răspuns. Cea mai bună relație a mea este cu soțul meu. Putem vorbi despre orice, cu excepția acestei chestiuni. Avem dificultăți în privința asta. Cred că el face parte și din pânza de păianjen a rușinii mele, și din rețeaua mea de relații. Și eu fac parte din amândouă. Uneori sunt prea aspră cu mine, iar alteori sunt cea mai bună prietenă a mea. În prima categorie i-aș include cu siguranță pe socrii mei, pe profesorii mei de la școală, pe pastor și pe alte persoane care au avut o influență puternică pe când eram mică. Din rețeaua mea de relații fac parte studenții, prietenii și, desigur, părinții mei.

Cel de-al patrulea element: deschiderea de a vorbi despre rușine

Nu există nimic mai frustrant și uneori mai înfricoșător decât să simți durere și să nu poți să descrii sau să explici cuiva durerea respectivă. Nu contează dacă este vorba de durere fizică sau emoțională. Când nu putem găsi cuvintele potrivite pentru a explica experiențele noastre dureroase celorlalți, adesea ne simțim abandonate și speriate. Unele dintre noi e posibil chiar să simtă furie sau înrâncenare și să treacă la acțiune. În cele din urmă, multe dintre noi ne închidem în sine și fie trăim cu durerea în tăcere, fie, în cazurile în care nu putem să o facem, acceptăm definiția altcuiva despre ce simțim doar din nevoia disperată de a găsi un remediu.

Rușinea reprezintă un tip de durere care e adesea greu de definit. Așa cum am discutat pe parcursul acestei cărți, rușinea ne guvernează inconștient gândurile, sentimentele și comportamentul. Ca să supraviețuiască, trebuie să rămână nedetectată; prin urmare, rușinea caută tăcerea și secretomania. Dacă recunoaștem și

înțelegem factorii declanșatori personali, dacă practicăm conștientizarea critică și ne deschidem față de ceilalți, ne putem spori reziliența clădindu-ne rețele de relații. Aceste rețele reprezintă surse de empatie, legături afective și puterea de care avem nevoie pentru a ne elibera din pânza de păianjen a rușinii. Dar, pentru a putea apela la aceste resurse, avem nevoie de abilități de comunicare. Altfel spus, avem nevoie să putem identifica și comunica ce simțim și de ce simțim lucrul respectiv.

Majoritatea dintre noi nu dobândim peste noapte vocabularul de care avem nevoie pentru a identifica, descrie și discuta procesul propriu-zis de trăire a rușinii sau de sporire a rezilienței la rușine. Rușinea este un limbaj complex – e nevoie de practică și de abilități pentru a-l deprinde. Să vorbim despre rușine implică să concepem denumiri și termeni pentru a descrie unele dintre cele mai dureroase și mai abstracte concepte cu care noi, ca ființe umane, trebuie să ne confruntăm.

De exemplu, cum descriem reacțiile fizice și emoționale copleșitoare pe care majoritatea dintre noi le simțim când ne confruntăm cu rușinea? Barbara, a cărei scrisoare ai citit-o în capitolul precedent, reușește să o descrie foarte frumos. Ea vorbește limbajul rușinii. Spune că știe că, atunci când îi este rușine, i se înroșește fața, i se strânge stomacul și reia în minte incidentul iar și iar. Descrierea ei diferă de a multora dintre participantele la studiu care spun că: „intră în panică, își pierde controlul sau mor pe dinăuntru“.

Când îmi oferă astfel de descrieri generale, uneori le rog să-mi dea mai multe detalii. De multe ori, devin doar din ce în ce mai frustrate în timp ce încearcă să dea glas experiențelor lor.

Când vorbim despre rușine, învățăm să vorbim despre durerea noastră. Așa cum am mai spus, suntem programați genetic să relaționăm, iar acest lucru ne programează genetic să fim atrași de povești. Mai mult decât oricare altă metodă, relatarea de povești constituie modul în care comunicăm cine suntem, cum ne simțim, ce e important pentru noi și de ce avem nevoie de la ceilalți. În lipsa cuvintelor, nu putem să ne spunem poveștile. Terapeuții narativi Jill Friedman și Gene Combs scriu: „Vorbitul nu este neutru sau pasiv. De fiecare dată când vorbim, aducem în prim-plan o realitate... Realitățile în care trăim sunt aduse în prim-plan prin limbajul folosit și sunt apoi menținute vii și transmise mai departe prin poveștile pe care le trăim și pe care le spunem.”

Pe tot parcursul interviurilor, femeile au declarat că „a nu avea cum să explice rușinea” și „a nu ști cum să vorbești despre experiențele care generează rușine” sunt factori majori care contribuie la sentimentele de teamă, vinovăție și lipsă de legături afective. Femeile care au prezentat un nivel ridicat de reziliență la rușine au putut să exprime ce simțeau când le-a fost rușine și au putut să ceară sprijinul de care aveau nevoie de la

ceilalți. În secțiunile următoare, vom examina instrumentele specifice legate de capacitatea de a vorbi despre rușine.



Cum traducem rușinea

Fiecare dintre noi a resimțit rușine din cauza cuiva. Așa cum am scris în introducere, fiecare dintre noi a fost rănită de comentarii subtile, iar uneori de-a dreptul crude, legate de aspectul nostru fizic, de munca noastră, de modul cum ne creștem copiii, cum ne cheltuim banii, de familiile sau chiar de experiențele de viață asupra cărora nu am avut niciun control. Comentariile care produc rușine pot fi directe, indirecte, manipulative, intenționate și chiar, după părerea mea, neintenționate. Ceea ce au toate în comun este cât de mult ne dor, cum ne tulbură și ne fac să căutăm cu disperare protecție.

Desigur, când suntem tulburate și disperate, rareori găsim metode eficiente de a ne proteja. De fapt, multe dintre aptitudinile de apărare pe care le folosim pentru a gestiona rușinea nu fac decât să ne intensifice sentimentul de neputință și ne adâncesc și mai mult în rușine (cum ar fi perdelele de fum ale rușinii). În acest capitol, voi discuta

despre cum a vorbi despre rușine ne permite să exprimăm ce simțim și să cerem ce avem nevoie, astfel încât să putem să ne clădim mai eficient reziliența la rușine. Să începem prin a examina capcana rușinii.

Capcana rușinii

Reprezintă una dintre formele de rușine pe care ne e cel mai dificil să le recunoaștem, să le procesăm și despre care să vorbim. Capcana rușinii este adesea atât de bine ascunsă sau camuflată, încât intrăm fără să vrem în ea – adesea în repetate rânduri. Când suntem prinse, ajungem să ne întrebăm tremurând: „Ce s-a întâmplat? De ce sângerez?” Rușinea care ne-a prins în capcana ei răspunde adesea: „Ce vrei să spui cu asta? Eu nu am văzut nimic. Poate ai vedenii? Te simți bine?” Adesea suntem atât de tare luate prin surprindere, încât repetăm experiența pentru a ne asigura că nu s-a întâmplat doar în imaginația noastră.

Am mai avut experiențe în trecut, una chiar de curând, în care a trebuit să fiu păcălită de mai multe ori înainte să înțeleg ce se întâmplă. Iată povestea capcanei rușinii mele.

Imediat după ce am născut-o pe Ellen, eram foarte nerăbdătoare să întâlnesc și alte mame cu nou-născuți. Într-o seară, la o întrunire legată de muncă, i-am fost prezentată lui Phyllis, o altă proaspătă mămică. Și ea își luase concediu postnatal, iar eu am insistat să luăm prânzul împreună și poate chiar să planificăm câteva întâlniri la care copiii să interacționeze împreună.

Eram atât de entuziasmată că găsisem pe cineva cu care să vorbesc despre noul meu rol de mamă, încât prima dată când am luat prânzul cu Phyllis, am recurs la ceea ce se numește „a da prea multe informații, prea repede“. Nerăbdătoare să-mi împărtășesc noile experiențe, i-am spus: „Nu eram pregătită să fiu atât de obosită. Uneori, tânjesc să iau o scurtă pauză de la a fi mamă, să pot să dorm puțin sau să fac un duș lung.“ Ea mi-a replicat: „Zău? Eu nu am regretat niciodată că am făcut copilul.“

Cum era de așteptat, am fost șocată. Am răspuns rapid: „Dumnezeule, nu regret că am născut-o pe Ellen, nu asta am vrut să spun. Sunt doar obosită.“

Fără să clipească, mi-a spus: „E în regulă, unor proaspete mămici le e greu cu rolul de mamă – nu e pentru toată lumea.“

În acest moment, am început să fiu din ce în ce mai afectată: „Ascultă, Phyllis, ador să fiu mamă și o iubesc pe Ellen. Nu am niciun regret. Este minunat.“

S-a uitat la mine ca și cum aș fi fost jalnică și mi-a spus: „E OK, nu trebuie să devii isterică. Poate că o să-ți fie mai ușor când o să mai crească.“

În regulă, în acest punct al conversației deja îi căutam pe Allen Funt și echipa lui de la *Camera ascunsă*. Mă uitam literalmente prin restaurant sperând că cineva auzise această conversație

absurdă și putea fi martor atât în ce privește sănătatea mea mintală, cât și bucuria mea de a fi mamă. Am început să plâng.

Phyllis mi-a spus: „Uite, nu știam că e o chestiune atât de delicată pentru tine. Hai să vorbim despre altceva.” M-am dus acasă amețită și confuză.

Când i-am relatat povestea asta prietenei mele Dawn, a fost șocată. Nu din cauza „capcanei rușinii”, ci pentru că deja făcusem planuri să iau din nou prânzul cu Phyllis.

Dawn îmi tot spunea: „Te scoate din minți — de ce să te supui la așa ceva?” N-am putut să-i răspund atunci, dar, privind în retrospectivă, cred că aveam nevoie de o altă șansă să dovedesc că sunt normală, că sunt o prietenă și o mamă demnă. Și mai cred că ce se întâmplase fusese atât de ciudat, încât nu mă puteam împiedica să cred că poate îmi imaginasem toată povestea.

Timp de aproximativ două luni, de fiecare dată când mă aflam în preajma lui Phyllis, veneam acasă furioasă, deprimată și ciudat de competitivă. Am ajuns la punctul în care consumam o cantitate uriașă de timp și energie încercând să anticipez ce ar fi putut spune data viitoare când eram împreună, astfel încât să pot născoci răspunsuri și replici tăioase ca s-o învăț minte.

Îmi amintesc mai ales o dimineață în care mă pregăteam să mă întâlnesc cu ea la prânz; deschiseseam o nouă sticlă cu loțiune pe care mi-o oferise cineva cadou la petrecerea dată înainte să o nasc pe Ellen. Era o cremă „organică” pe bază de

ceai verde, busuioc și patchouli. Începusem să mă dau cu ea, dar mi-am dat seama că era puțin prea „organică” pentru mine. Mirosea a mâl.

În timp ce o ștergeam cu un șervețel umed, am început să mă gândesc: „Fir-ar să fie, pariez că Phyllis o să spună ceva neplăcut legat de asta. Ea miroase mereu ca raionul de cosmetice Estée Lauder.” Așa că, în loc să continui să o șterg, mi-am dat cu și mai multă cremă și m-am îmbrăcat.

În drum spre masă, am început să-mi planific replicile. Cred că cea mai bună era: „A, nu-ți place? E organică. Încerc să feresc bebelușul de parfumuri puternice, pline de chimicale. Tu nu faci la fel?”

Desigur că n-a spus o vorbă de loțiunea mea cu miros de baltă. A găsit alte ținte de atac. Stăteam la masă îngreșată, dezamăgită și întrebându-mă cum aș putea să-mi vâr antebrațul pe sub nasul ei fără să pară că o fac intenționat. Să spun: „Hei, miroase-mi brațul. Detești mirosul ăsta, nu-i așa?” ar fi fost prea trist.

A fost ultima relatare pe care a fost dispusă Dawn să o asculte. Mi-a spus: „Trebuie să-ți dai seama ce se întâmplă. Devine ridicol.” Îmi amintesc că i-am răspuns că știu, dar că încerc să o înțeleg pe Phyllis. Dawn a oftat: „Să o înțelegi? Nu-mi pasă care-i treaba cu ea. Care-i treaba cu tine?”

Cam peste o lună, eram la farmacie și am dat pe neașteptate peste Phyllis, care mi-a spus: „Vai, ce rău arăți! Te-ai îngrășat?” Din fericire, eram răcită. Mă simțeam atât de rău și atât de

extenuată, încât nici măcar nu am putut să-mi adun energia ca să „mă angajez într-o luptă“. Doar m-am uitat la ea, am ridicat din umeri și am continuat să-mi caut medicamentul. Când s-a îndepărtat, mi-am zis: „Uau, a fost foarte răutăcios ce a spus. Chiar mi-a rănit sentimentele.“

Când am încetat să mai încerc să o înving la propriul joc și m-am concentrat în schimb asupra sentimentelor mele, mi-am recunoscut vulnerabilitatea față de ea. În loc să rămân în starea de luptă, am recunoscut cât de tare mi-a rănit sentimentele, cât de des spunea lucruri crude și umilitoare și, cel mai important, că era nevoie să-mi schimb relația cu ea.

Întotdeauna mă simțisem prost după prânzurile noastre, dar abia după ce am rostit cuvintele „A fost foarte răutăcios ce a spus. Chiar mi-a rănit sentimentele“, am decis să închei această relație și să aloc niște timp ca să-mi examinez propriul rol în tot acest haos distructiv.

Să vorbim despre rușine ne permite să ne traducem experiențele, astfel încât să putem învăța din ele – acestea fiind scopurile rezilienței la rușine. Nu putem împiedica rușinea să apară, dar putem învăța să o recunoaștem suficient de devreme, încât să o depășim constructiv, nu distructiv. Aplicând cele patru elemente ale rezilienței la rușine, iată ce am învățat din această experiență:

În primul rând, mă simțeam foarte singură și disperată după o legătură afectivă care să fie centrată în jurul noului meu rol de mamă. Eram

foarte vulnerabilă și aveam să descopăr curând ce factor declanșator major putea fi rolul de mamă pentru mine. Deși eram conștientă că relația noastră începuse să aibă mai puțin legătură cu ieșitul la masă și se transformase mai mult într-o luptă, nu am recunoscut semnalele de avertizare pe care acum le asociez cu „pregătirea de răspunsuri și replici tăioase“.

Am ajuns să îmi dau seama că momentul când planific moduri prin care să mă răzbun pe oameni reprezintă de obicei un indicator că am ratat un factor declanșator al rușinii. Când pregătesc replici generatoare de rușine și îmi fac încălzirea pentru a fi crudă, adesea sunt afundată până-n gât într-o zonă de vulnerabilitate intensă. Și mai știu acum și că, atunci când folosesc rușinea pentru a „riposta“, acest lucru mai degrabă îmi sporește rușinea decât să o reducă. Nu vreau să fiu așa.

În al doilea rând, pentru că eram proaspătă mămică, nu-mi dezvoltasem încă aptitudinile de conștientizare critică de care aveam nevoie ca să știu ce factor declanșator puternic este rolul matern pentru majoritatea femeilor. Am individualizat (*E vorba despre mine*) și am patologizat (*Sunt nebună*) vizibil această experiență. Am avut nevoie de timp ca să învăț și să aplic conștientizarea critică în legătură cu rolul matern.

În al treilea rând, când am apelat la Dawn ca să-i relatez conversația de la prânz, iar ea a încercat să mă susțină, ar fi trebuit să o ascult. Nu procesasem în totalitate faptul că Dawn este

importantă în rețeaua mea de relații concentrată în jurul rolului meu matern. Îmi doresc să fi auzit ce spune, nu să îi ignor îngrijorările.

În al patrulea rând, în timpul prânzului, când am spus că rolul de mamă este uneori obositor, iar Phyllis a răspuns: „Zău? Eu nu am regretat niciodată că am făcut copilul“, aş fi putut să-mi folosesc aptitudinile de a vorbi despre rușine pentru a spune ceva de genul: „Hei, cum ai ajuns de la faptul că eu sunt obosită la faptul că regret că am făcut copii?“ În cazul în care conversația ar fi continuat să deraieze, aş fi putut pur și simplu să-i spun ceva de genul: „Se pare că nu reușim să ne înțelegem una pe alta, mai bine să schimbăm subiectul.“ Și, desigur, să nu continui cu acea prietenie.

În cele din urmă, am învățat cum să-mi traduc experiența într-un mod care îmi permite să recunosc tiparele ineficiente care mă mențin ancorată în rușine – adică perdelele de fum ale rușinii mele. Această poveste constituie un exemplu excelent al modului în care acționează împreună cele patru elemente ale rezilienței la rușine (și nu întotdeauna liniar). Când am început realmente să mă gândesc la comportamentul meu față de Phyllis, mi-am dat seama că folosisem (și pot să folosesc și acum uneori) o combinație interesantă de strategii de rupere a legăturilor afective, mai ales când venea vorba de rolul matern.

Am tendința să folosesc o combinație între a merge *către ceilalți* și a mă poziționa *împotriva*

celorlalți. Fie mă închid în sinea mea, fie încerc să mulțumesc persoana respectivă, ca apoi, până acasă, să mă înfurii și să plănuiesc tot felul de scenarii generatoare de rușine. În cazul de față, încercam să o conving că noi două suntem la fel și că sunt o mamă bună, asta până ajungeam acasă. Apoi îmi manifestam furia în timp ce încercam să-mi dau seama cum să o rănesc verbal.

Mai cred și că am proiectat unele dintre sentimentele de furie înspre Dawn gândindu-mă că „Sigur nu vrea ca eu să am o prietenă nouă“. Să ne protejăm redirectionându-ne sentimentele către altă țintă umană (transferul) constituie o strategie defensivă comună atunci când ne este rușine. Multe dintre participante au vorbit despre faptul că se înfurie sau țipă la copiii, partenerul și prietenii lor în loc să se confrunte cu persoana sau lucrul care a declanșat rușinea.

Fiica mea are șapte ani, așa că această poveste a avut loc cu șapte ani în urmă. Am spus această poveste de multe ori și m-am gândit de și mai multe ori la ea. Mi-a luat mult timp să înțeleg ce se întâmplase și de ce. Acesta nu e un proces instantaneu. Se dezvoltă lent.

În următoarea secțiune, vom vorbi despre rușine ca fiind intenționată sau neintenționată. În discuția despre aceste tipuri de rușine, cred că e important să subliniez că motivațiile din spatele rușinii nu ne protejează de durere. Și rușinea neintenționată este dureroasă.

Care sunt intențiile voastre?

Este foarte dificil să ne dăm seama dacă rușinea este intenționată sau neintenționată. Ar implica să cunoaștem motivația persoanei care a făcut comentariul sau care a declanșat rușinea. Uneori, motivația este clară, alteori nu. În exemplele următoare, participantele la cercetare au crezut că remarcile aveau scopul de a răni și de a provoca rușine, dar fiecare a oferit un motiv diferit legat de motivația din spatele rușinii. (Am etichetat fiecare citat cu motivația identificată de fiecare participantă). Sub citat găsești un exemplu despre cum am putea aborda motivația în timp ce exprimăm prin cuvinte cât de mult ne rănește remarca generatoare de rușine.

- De fiecare dată când mă duc acasă să o vizitez pe mama, primul lucru pe care mi-l spune este „Dumnezeule, tot grasă ești!“, iar ultimul lucru pe care mi-l spune când ies pe ușă este: „Sper că o să reușești să slăbești un pic.“ (Rușinea ca factor motivator)
- Mi-e atât de rușine când spui lucruri care mă rănesc în legătură cu greutatea mea. E atât de dureros pentru mine. E ca și cum nu ți-ar păsa decât de cum arăt. Dacă încerci să mă faci să mă simt prost ca să mă schimb, nu funcționează. Mă face să mă simt și mai rău în

legătură cu propria persoană și cu relația noastră. Chiar mă rănești când faci asta.

- Mi-a fost rușine când soțul meu m-a părăsit pentru o altă femeie, iar fiul meu mi-a spus că asta s-a întâmplat pentru că sunt „cât o vacă”. (Rușinea ca furie)
 - Mă simt oribil când mă jignești, mai ales când folosești apelative jignitoare precum „vacă”. Dacă ești furios pe mine sau pe tatăl tău, putem vorbi de asta. Dar nu putem vorbi dacă ne atacăm unul pe altul.
- Prima dată când fiul meu a făcut otită, medicul pediatru mi-a spus: „Ei bine, ce alegeți? Cariera sau auzul fiului dumneavoastră?” (Rușinea pe post de critică)
 - Nu știu ce să răspund când spuneți: „Ce alegeți? Cariera sau auzul fiului dumneavoastră?” Am nevoie de sfaturile dumneavoastră medicale, dar, când mă faceți să simt rușine în acest mod, mi-e greu să vă mai ascult.

În următoarele exemple de rușine neintenționată, participantele au făcut comentarii de tipul „Nu cred că el/ea chiar a vrut să mă facă să simt rușine“. Sau: „Sincer, cred că de atât este el/ea în stare.“ Dar, repet, este important să observăm că participantele au indicat, de asemenea, că, indiferent de „intenție“, experiențele erau și în acest caz generatoare de rușine și foarte dureroase, iar relația cu „persoanele care induceau rușine“ era amenințată de ele. Repet, am etichetat fiecare citat cu motivația identificată de participantă.

- Mi-a fost rușine când am supraviețuit cancerului. Toată lumea de la muncă se gândea: „Nu mai poate face asta.“ Toată lumea de acasă se gândea: „Nu mai poate face ailaltă.“ Toată lumea mă trata ca și cum eram complet incapabilă să fac orice. (Disconfort, simpatie)
- De când am revenit la muncă, mi se pare că mă tratați diferit din cauza cancerului meu. Chiar dacă încercați să mă ajutați sau să mă susțineți, faptul că mă tratați diferit mă face să mă simt singură și ca o intrusă. Vreau și trebuie să știu că sunt aceeași persoană și că oamenii mă vor trata la fel.

- Când le-am spus prietenelor mele că am pierdut sarcina, mi-au invalidat în totalitate sentimentele. Mi-au spus lucruri precum: „Măcar tu știi că poți să mai rămâi însărcinată.“ Sau: „Măcar sarcina nu era prea avansată.“ (Disconfort, simpatie – încercarea de a face lucrurile să pară mai puțin grave)
 - Mă simt foarte tristă și însingurată din cauză că am pierdut sarcina. Știu că femeile resimt asta în moduri diferite, dar pentru mine este mare lucru. Am nevoie să mă ascultați când vă spun ce simt. Nu mă ajuta când încercați să minimalizați ce s-a întâmplat. Am pur și simplu nevoie să vorbesc despre asta cu persoane cărora le pasă de mine.

Poate fi foarte greu să scăpăm din pânza de păianjen a rușinii pentru că, la fel ca majoritatea capcanelor, aceasta te înlanțuie mai tare cu cât te zbați și te lupți mai mult. Pentru a ne elibera, trebuie să avansăm încet, deliberat și cu o mare doză de conștientizare în legătură cu ce facem și de ce.

În cazul primului exemplu, multe dintre noi ar fi putut reacționa spunând: „Lasă-mă în pace. M-am săturat să spui mereu lucruri urâte despre greutatea mea. M-am săturat de asta.“

Acest lucru nu duce nicăieri. Este de fapt un mod de a proteja persoana care ne induce rușine de la a auzi „Mă rănești“ și a ne proteja ca să nu fim nevoiți să spunem „Mă doare“. Pare contraintuitiv, dar să spui cuiva cum te simți reclamă mai mult curaj și e adesea mai eficient decât a ataca verbal acea persoană.

Același tip de atenție onestă acordată sentimentelor funcționează și când vine vorba de rușinea neintenționată. Rușinea neintenționată are adesea loc când oamenii încearcă să ajute, dar sfârșesc fie prin a da sfaturi nesolicitate, a judeca interlocutorul sau a încheia conversația din cauza propriului disconfort. Un subiect care pare să genereze rușine neintenționată este infertilitatea. Deoarece este un subiect care le afectează pe multe dintre noi, voi folosi infertilitatea ca exemplu în această secțiune cu privire la rușinea neintenționată. Cele cărora le-a fost greu să rămână însărcinate pricep mai bine cum funcționează acest lucru decât vor înțelege restul.

Majoritatea dintre noi care nu s-au luptat cu infertilitatea au avut o prietenă sau un membru al familiei pentru care a fost o problemă. Și aproape tuturor ni s-a întâmplat ca cineva să ne spună: „Încercăm să avem un copil; eu am probleme de fertilitate.“ Și apoi? Apoi apare rușinea. Ne

speriem, nu ne mai simțim în largul nostru și spunem lucruri precum: „O să se întâmple, o să vezi“ sau: „Te-ai gândit să adopți?“

Când vorbim despre infertilitate în cadrul atelierelor, acest lucru produce întotdeauna multă emoție. Am fost atât de mișcată de profunzimea acestor eforturi și de sentimentele mele personale de inadecvare în legătură cu abordarea acestui subiect, încât am început să caut resurse. Am dat peste următorul ghid care mi s-a părut că are un impact foarte puternic. Am rugat-o pe o prietenă apropiată care s-a luptat cu infertilitatea și care este și asistentă socială să îl examineze din punct de vedere personal și profesional. Ea a considerat că ar putea fi un foarte bun exemplu despre cum să îți exprimi sentimentele și să ceri lucrurile de care ai nevoie.

Să vorbim despre rușine ne permite să le spunem celorlalți ce simțim și să cerem lucrurile de care avem nevoie. Acestea sunt cerințele de bază pentru reziliență și legături emoționale. Te încurajez să folosești acest ghid ca model (găsești versiunea rezumată în cele ce urmează – pentru versiunea completă, accesează site-ul infertilityeducation.org). Poate că problema ta este șomajul, obezitatea sau vindecarea de o dependență. Oricine are de învățat din acest ghid și îl putem folosi pentru a reflecta la cum am putea să ne exprimăm sentimentele și nevoile. În timp ce citești fiecare dintre secțiuni, gândește-te la propriile dificultăți și la cum ți-ar putea servi ghidul drept o resursă utilă. Să vorbești despre

rușine este o experiență foarte personală și individuală. Poate că nu funcționează dacă folosești cuvintele altcuiva, însă mi se pare util să învățăm pornind de la un exemplu.

Jody Earle, autoarea acestui ghid, a simțit adesea nevoia unei broșuri ca aceasta în timpul luptei sale de 11 ani cu infertilitatea. A trecut prin trei pierderi de sarcină, una în fiecare trimestru și, în cele din urmă, prin nașterea prematură a celor doi fii ai ei. Continuă să le consilieze pe femeile care se confruntă cu infertilitatea pornind de la experiența sa. Ghidul a fost pregătit de ea împreună cu The Educational Materials Advisory Committee din cadrul Ferre Institute.

Infertilitatea: un ghid pentru familie și prieteni

Vreau să îți împărtășesc sentimentele mele în legătură cu infertilitatea pentru că vreau ca tu să înțelegi lupta mea. Știu că înțelegerea infertilității este dificilă; în unele momente mi se pare că nici măcar eu nu o înțeleg. Această luptă mi-a provocat emoții intense și nefamiliare și mă tem că reacțiile mele la aceste sentimente ar putea fi înțelese greșit. Sper că abilitatea mea de a face față dificultăților și abilitatea ta de a înțelege se vor îmbunătăți după ce îți voi împărtăși sentimentele mele. Vreau ca tu să înțelegi.

Tu m-ai putea descrie în modul următor: obsedată, cu o dispoziție schimbătoare, neajutorată, deprimată, invidioasă, prea serioasă, enervantă, agresivă, opoziționistă și cinică.

Acestea nu sunt trăsături prea admirabile; nu e de mirare că înțelegerea ta cu privire la infertilitatea mea este dificilă. Eu una prefer să mă descriu în felul următor: confuză, grăbită și nerăbdătoare, speriată, izolată și însingurată, vinovată și rușinată, furioasă, tristă și deznădăjduită, neliniștită.

Infertilitatea mă face să mă simt **confuză**. Am presupus întotdeauna că sunt fertilă. Am petrecut ani de zile evitând o sarcină și acum, în mod ironic, nu pot să rămân însărcinată.

Infertilitatea mă face să mă simt **grăbită și nerăbdătoare**. Am aflat de infertilitatea mea abia după ce am încercat o perioadă să rămân însărcinată. Dintr-odată, planul vieții mele nu se mai îndeplinește conform programului. Am așteptat să devin mamă și acum trebuie să aștept din nou.

Infertilitatea mă face să mă simt **speriată**. Infertilitatea este plină de necunoscute și mi-e teamă pentru că am nevoie de niște răspunsuri clare. Cât timp va dura asta?

Infertilitatea mă face să mă simt **izolată și însingurată**. Peste tot văd lucruri care mă duc cu gândul la bebeluși. Probabil sunt singura persoană care îndură acest blestem invizibil. Mă țin la distanță de ceilalți pentru că totul mă rănește.

Infertilitatea mă face să mă simt **vinovată și rușinată**. Uit adesea că infertilitatea este o problemă medicală și că ar trebui tratată ca atare. Infertilitatea îmi distruge stima de sine,

iar eu mă simt ca o ratată. De ce sunt pedepsită? Ce am făcut să merit asta? Nu merit să am un copil?

Infertilitatea mă face să mă simt **furioasă**. Totul mă enervează și știu că mare parte din furia mea este direcționată greșit. Sunt furioasă pe corpul meu pentru că m-a trădat, chiar dacă am avut întotdeauna grijă de el. Sunt furioasă pe partenerul meu pentru că se pare că nu gândim la fel în legătură cu infertilitatea.

Resursele mele financiare pot stabili dimensiunea familiei mele. Compania mea de asigurări nu este cooperantă și trebuie să fac atât de multe sacrificii pentru a plăti facturile medicale. Nu mai pot lipsi de la muncă fără să risc să fiu dată afară. Nu mă pot duce la un specialist pentru că înseamnă mai mult timp consumat pe drum, mai multe ore lipsite de la muncă și cheltuieli mai mari. În fine, sunt furioasă pe toți ceilalți. Toată lumea are opinii în legătură cu incapacitatea mea de a deveni mamă. Toată lumea are soluții ușoare. Toată lumea pare să știe prea puțin și să spună prea mult.

Infertilitatea mă face să mă simt **tristă și deznădăjduită**. Este ca și cum mi-am pierdut viitorul și nimeni nu-mi cunoaște tristețea. Mă simt deznădăjduită; infertilitatea îmi răpește energia. Nu am plâns niciodată atât de mult și nici cu atâta ușurință. Sunt foarte tristă pentru că infertilitatea pune atâta presiune pe căsnicia mea.

Infertilitatea mă face să mă simt **neliniștită**. Viața mea este în așteptare. Luarea deciziilor în legătură cu viitorul meu imediat și pe termen lung pare imposibilă. Nu pot să iau nicio hotărâre în ceea ce privește educația, cariera, achiziționarea unei locuințe, alegerea unui hobby, luarea unui animal de casă, vacanțele, călătoriile de afaceri și musafirii. Cu cât mă lupt mai mult cu infertilitatea, cu atât am mai puțin control.

Ocazional, simt cum panica mea scade. Învăț niște moduri utile pentru a o gestiona; sunt convinsă acum că nu sunt nebună și cred că voi supraviețui. Învăț să-mi ascult corpul și să fiu autoritară, și nu agresivă în legătură cu nevoile mele. Îmi dau seama că o bună îngrijire medicală și emoțională nu se găsesc în mod necesar în același loc. Încerc să fiu mai mult decât doar o persoană infertilă, sporindu-mi entuziasmul, bucuria și pasiunea pentru viață.

Mă poți ajuta. Știu că îți pasă de mine și că infertilitatea afectează relația noastră. Tristețea mea te face și pe tine tristă; ce mă rănește pe mine, te rănește și pe tine. Cred că ne putem ajuta reciproc prin această tristețe. Separat părem amândouă destul de neputincioase, dar împreună putem fi mai puternice. Poate unele dintre aceste idei ne vor ajuta să înțelegem mai bine infertilitatea.

Am nevoie **să mă ascuți**. Faptul că vorbesc despre eforturile mele mă ajută să iau decizii. Arată-mi că ești acolo pentru mine. Mi-e greu

să-mi expun gândurile private dacă tu te grăbești sau ai un termen-limită pentru încheierea conversației noastre. Te rog să nu-mi spui despre toate lucrurile mai urâte care li s-au întâmplat altora sau cât de ușor s-a rezolvat infertilitatea în cazul alteia.

Am nevoie **să mă susții**. Înțelege că deciziile mele nu sunt luate la întâmplare, m-am chinuit enorm să le iau. Amintește-mi că respecti aceste decizii, chiar dacă nu ești de acord cu ele, pentru că știi că sunt luate cu grijă.

Am nevoie **să fii în largul tău** în preajma mea și atunci o să mă simt și eu mai în largul meu. Uneori e inconfortabil să vorbești despre infertilitate. Îți faci griji că ai putea să spui ceva nepotrivit? Împărtășește-mi aceste sentimente. Întreabă-mă dacă vreau să vorbesc. Uneori vreau să o fac și alteori nu, dar asta o să-mi amintească de faptul că îți pasă.

Am nevoie **să fii sensibilă**. Deși e posibil să glumesc despre infertilitate ca să mă ajute să-i fac mai bine față, nu pare la fel de amuzant când alții glumesc despre asta. Te rog, nu mă tachina cu remarci precum: „Nu pari să știi cum să o faci.” Nu-mi trivializa eforturile spunând: „M-aș bucura să-ți dau unul dintre copiii mei.” Nu mă consolează să aud remarci liniștitoare care nu se bazează pe nimic, precum: „O să fii mamă până anul viitor pe vremea asta.”

Am nevoie **să fii sinceră** cu mine. Spune-mi că e posibil să ai nevoie de timp pentru a te adapta la

unele dintre deciziile mele. Și eu am avut nevoie de un interval de adaptare. Dacă sunt lucruri pe care nu le înțelegi, te rog, spune-mi.

Am nevoie **să fii informată**. Sfaturile și sugestiile tale sunt doar frustrante pentru mine dacă nu se bazează pe fapte. Fii bine informată, astfel încât să-i poți educa pe alții când fac remarci bazate pe mituri. Nu lăsa pe nimeni să-ți spună că infertilitatea mea se va vindeca dacă mă relaxez și adopt copii. Nu-mi spune că e cum o vrea Dumnezeu. Nu-mi cere să justific nevoia mea de a fi părinte.

Am nevoie **să fii răbdătoare**. Nu uita că a te obișnui cu ideea de infertilitate e un proces. Cere timp. Nu există garanții, nu există pachete la ofertă, nu există seturi complete, nu există un singur răspuns corect și nici alegeri „pripite“.

Am nevoie **să mă întărești** sporindu-mi stima de sine. Sentimentul meu de lipsă de valoare îmi afectează abilitatea de a prelua controlul.

Încurajează-mă să-mi mențin simțul umorului; ajută-mă să găsesc surse de bucurie. Sărbătorește cu mine succesele mele, chiar și unele atât de mici cum ar fi că am reușit să nu plâng deloc în timpul unei vizite la medic. Amintește-mi că sunt mai mult decât o persoană care suferă de infertilitate. Poți să mă sprijini dându-mi din puterea ta.

În cele din urmă, voi depăși lupta cu infertilitatea. Știu că aceasta nu va dispărea niciodată complet pentru că îmi va schimba viața. Nu voi putea redeveni persoana de

dinainte, dar nici nu voi mai fi controlată de ea. Voi lăsa lupta în spate, iar în urma ei îmi voi fi îmbunătățit abilitățile de empatie, răbdare, reziliență, capacitatea de iertare, de luare a deciziilor și de autoevaluare. Mă simt recunoscătoare că mă sprijini și încerci să-mi ușurezi parcursul în această luptă cu infertilitatea oferindu-mi înțelegerea ta.

Știu că sună riscant. Sunt asistentă socială și cercetătoare care studiază rușinea și tot mi se pare înfricoșător să-mi pun pe masă nevoile emoționale. Ne simțim vulnerabile și expuse făcând acest lucru. Și, uneori, a împărtăși celuiilalt ce simțim nu funcționează. Poate copleși oamenii, iar ei își pot lansa propriile perdele de fum ale rușinii, iar acest lucru este dureros.

Când înveți să vorbești despre rușine, ți se permite să recepționezi o parte din limbajul subtil al pânzei de păianjen a rușinii. Acesta este limbajul folosit pentru a induce rușine și pentru a apăra generarea de rușine când încercăm să explicăm cum ne simțim și de ce avem nevoie. Acum sunt foarte prudentă când aud lucruri precum:

- Ești atât de sensibilă.
- Nu mi-am dat seama că ești atât de fragilă.
- Nu mi-am dat seama că era un subiect atât de delicat pentru tine.
- Ești atât de defensivă.

- Cred că va trebui să am grijă ce spun în preajma ta.
- Totul e doar în mintea ta.

Și, în cele din urmă, dar cu siguranță nu și cel mai puțin important, nu-mi place nimic care este brutal, inclusiv sinceritatea. Sinceritatea este cea mai bună politică, dar, când este motivată de rușine, furie, teamă sau amărăciune, nu este „sinceritate“. Este rușine, furie, teamă sau amărăciune deghizată sub formă de sinceritate.

Doar pentru că ceva este corect sau factual nu înseamnă că nu poate fi folosit într-un mod distructiv. Pânza de păianjen a rușinii folosește adesea sinceritatea pe post de momeală. Îi oferă persoanei care induce rușine o ripostă ușoară – „Ei bine, îți spun doar adevărul. Acestea sunt doar fapte“.

Când vorbim despre aspectele înnebunitoare ale rușinii, inclusiv ale rușinii mascate sub formă de sinceritate, este important să înțelegem că „înnebunirea“ se întinde de-a lungul unei axe de la ce am trăit eu cu Phyllis la forme foarte grave de abuz emoțional.

În domeniul violenței domestice, uneori folosim termenul de *gaslighting*¹³. Aceasta este o referință la filmul clasic *Gaslight* cu Ingrid Bergman. În acest film, personajul jucat de ea este făcut treptat să-și piardă mințile cu ajutorul unora dintre tehnicile „capcanei rușinii“ discutate în acest capitol. Subliniez acest lucru pentru că este

esențial ca limbajul nostru în ce privește rușinea să includă înțelegerea că aceasta poate constitui o formă reală și periculoasă de abuz.

Repet, femeile pe care le-am intervievat și care au demonstrat un nivel ridicat de reziliență la rușine s-au bazat enorm pe faptul că membrii rețelei lor de relații au practicat curajul și compasiunea. Capacitatea lor de a-și articula sentimentele și nevoile a făcut acest lucru posibil.

După lectura tuturor acestor capitole, ai început să îți clădești o înțelegere a rușinii și a rezilienței la rușine. Poate urmezi exemplele de aici și efectuezi exercițiile, aplicându-le propriilor probleme sau poate citești și absorbi toate informațiile. În oricare dintre cazuri, înveți să vorbești despre rușine pur și simplu citind și reflectând.

Explorarea aspectelor care induc rușine

După cum am demonstrat în capitolele precedente, rușinea este o experiență extrem de individualizată. Fiecare dintre noi trebuie să-și examineze propriii factori declanșatori și mesajele din spatele lor și să-și dezvolte propriile căi pentru a ajunge la reziliență. Dar, după cum am constatat pe parcursul acestei cărți, există și niște tipare universale care transpar din experiențele noastre. De exemplu, experiențele generatoare de rușine ale femeilor pot fi grupate în general în cele 12 categorii ale rușinii – aspectul fizic și imaginea corporală, rolul matern, familia, creșterea copiilor, banii și munca, sănătatea mintală și fizică, sexul,

îmbătrânirea, religia, încadrarea în stereotipuri sau etichetarea, deschiderea de a spune ce gândim și depășirea unei traume. Pe lângă categoriile rușinii, avem în comun și cultura. În cultura noastră actuală, teama de lipsa legăturilor afective pare foarte reală. Majoritatea dintre noi trebuie să depunem constant eforturi pentru a ne simți ancorate și a rămâne în legătură cu ceilalți. Odată ce vom începe să ne dezvoltăm reziliența la rușine, vom descoperi că multe dintre așteptările și mesajele care generează rușine sunt guvernate de teamă, vinovăție și lipsa de legături afective – cultura rușinii.

În următoarele trei capitole, vom explora modul în care ne influențează viața cultura rușinii, mai ales în ce privește chestiunile legate de perfecționism, stereotipuri, invizibilitate și dependență. Vom examina, de asemenea, modul în care, în ciuda accentului pus de cultura noastră asupra ideii de perfecțiune și de a fi plăcut de ceilalți, putem dezvolta și menține autenticitatea și forța de care avem nevoie pentru a practica curajul, compasiunea și crearea de legături afective.

Cum să practicăm curajul într-o cultură a fricii

Probabil nu există nicio legătură mai puternică decât cea dintre teamă și rușine. Aceste două emoții adesea conlucrează pentru a crea furtuna emoțională perfectă – rușinea duce la teamă, iar teama duce la rușine. Lucrează împreună atât de strâns, încât adesea e greu să-ți dai seama unde se încheie una și unde începe cealaltă.

Rușinea, frica noastră de rupere a legăturilor afective, ne face să ne temem de multe lucruri. Aspectele care constat că le afectează cel mai mult pe femei sunt temerile de a fi imperfecte, banale, neinteresante și vulnerabile. În următoarele secțiuni, vom explora aceste dificultăți și modul în care ne pot ajuta elementele rezilienței la rușine să practicăm curajul și compasiunea în fața fricii.

Perfecționismul este vocea opresorului.

Anne Lamott, *Bird by Bird* (1994)

Rușinea și perfecționismul

Cred că am văzut filmul *Flashdance* de cel puțin 20 de ori. În anii '80, voiam să fiu exact ca Alex, personajul jucat de Jennifer Beals. Ea era muncitoarea în construcții dură ziua și dansatoarea talentată și ambițioasă noaptea. Desigur, partea mea preferată din film este scena de dans în care Alex participă la audițiile pentru spectacolul de balet plin de snobism al școlii.

Mi-e prea jenă să îți spun câte bluze am distrus și cât de multe jambiere mi-am cumpărat. Cum e și firesc, nu eram singura care făcea asta. Nimic nu răpea mai mult din misterul fanteziei mele secrete cu *Flashdance* ca atunci când mă vedeam cu prietenele la cină și îmi dădeam seama că toate șase aveam părul făcut permanent, bentițe de păr și bluze deșirate.

Toate voiam să fim Alex din *Flashdance*. Ea era perfectă – hainele deșirate arătau senzual; sudura părea incitantă; baletul părea la modă și breakdance-ul părea ușor. Dar, din păcate, perfecțiunea era doar o iluzie. Am fost dezamăgită să aflu că regizorul filmului folosisese patru persoane diferite pentru a crea secvența cu audiția: fața frumoasă a lui Jennifer Beals, o dansatoare profesionistă pentru scenele de balet, o campioană la gimnastică pentru sărituri și o artistă de stradă pentru breakdance. Toate acele tratamente nereușite pentru a ne face părul permanent și toți acei bani cheltuiți pe jambiere... și pentru ce? Pentru a încerca să ajungem la un nivel de perfecțiune care nu există.

Dacă ne-am opri să examinăm așteptările pe care ni le stabilim, majoritatea dintre noi am descoperi că, la fel ca scena din *Flashdance*, conceptul nostru de perfecțiune este atât de nerealist, încât nu poate exista într-o singură persoană. În schimb, este o combinație de piese disparate sau bucăți din ceea ce noi percepem ca fiind perfect. Nu vrem doar să fim bune în ceea ce facem, vrem să fim perfecte – vrem să edităm cele mai bune clipuri cu ceea ce vedem pentru a ne forma viața.

Prin urmare, de unde vine această idee de a „edita pentru a obține perfecțiunea”? Răspunsul este chiar în fața noastră: este pânza de păianjen a rușinii. Dacă ne uităm la toți oamenii care formează pânza de păianjen a rușinii – familie, parteneri, prieteni, propria persoană, colegi, membri ai grupului etc. –, majoritatea dintre noi putem identifica așteptările pe care le au aceștia de la noi. Acest lucru este în special valabil pentru unele dintre categoriile rușinii precum aspectul fizic, rolul matern, creșterea copiilor, munca și familia.

Motivul principal pentru care așteptările legate de aceste chestiuni au un impact atât de mare este corelat cu rapiditatea cu care sunt impuse asupra vieții noastre. Din ziua în care ne naștem, există așteptări imediate ca noi să fim drăguțe și atrăgătoare, să creștem, să ne mărităm, să avem succes, să devenim mame, să avem un talent natural de a crește copii și să fim membre iubitoare ale unor familii sănătoase și echilibrate.

Ca lucrurile să fie și mai complicate, există mass-media, care face perfecțiunea să pară de atins, inundându-ne cu imagini care sunt, literalmente, editate până devin perfecte. Ne uităm la nou-născuții noștri și ne imaginăm cum o să le fie viața, gândindu-ne și visând la potențialul lor. Ca părinți, chiar ne spunem: „Nu am stricat încă nimic iremediabil – ei ar putea să aibă tot ce vor.“

În unele familii, aceste așteptări sunt exprimate cu voce tare și clar. În alte familii, sunt latente. Dar, indiferent de cum sunt exprimate acasă, fetelor și femeilor li se întăresc aceste mesaje zilnic pe baza a ceea ce văd la televizor, a cărților pe care le citesc, a jucăriilor cu care se joacă, a conversațiilor pe care le aud și a ceea ce învață de la profesori și prietenii lor. Efectul puternic al acestor așteptări poate fi văzut cu ușurință când vine vorba de chestiunile legate de imaginea corporală, rolul de îngrijitor pentru un adult și rolul matern – trei dintre cele mai mare dificultăți legate de „perfectionism“ care au reieșit în urma cercetării. Să examinăm aceste chestiuni, începând cu imaginea corporală.

Imaginea corporală

Când am identificat pentru prima dată categoriile rușinii, aspectul fizic a ieșit în evidență cel mai mult și se referea la toate caracteristicile înfățișării femeilor – inclusiv la imaginea corporală. Dar, în timp ce continuam să colectez date, mi-am dat seama că subiectul specific al imaginii corporale și-a câștigat din plin locul pe lista categoriilor rușinii.

Chiar dacă aspectul fizic reprezintă o categorie largă ce acoperă totul de la imaginea corporală la haine, formă fizică și stil, imaginea corporală reprezintă forța stimulatorie din spatele rușinii legate de aspectul fizic. De fapt, imaginea corporală este chestiunea care se apropie cel mai mult de ideea de „factor declanșator universal“, peste 90% dintre participante resimțind rușine în legătură cu corpul lor. Rușinea legată de propriul corp este atât de intensă și adesea atât de profund înrădăcinată în mintea noastră, încât influențează motivul și modul în care ne este rușine în multe dintre celelalte categorii, printre care se numără sexualitatea, rolul matern, creșterea copiilor, sănătatea, procesul de îmbătrânire și capacitatea unei femei de a fi încrezătoare și de a spune ce gândește.

Imaginea noastră corporală se referă la modul în care gândim și simțim legat de corpul nostru. Este imaginea mintală pe care o avem cu privire la corpul nostru fizic. Din păcate, imaginile, gândurile și sentimentele noastre e posibil să aibă prea puțină legătură cu înfățișarea noastră reală. Este vorba despre propria imagine cu privire la cum arată corpul nostru, adesea confruntată cu imaginea despre cum ar trebui să arate corpul nostru.

Deși, de obicei, vorbim despre imaginea corporală ca despre o reflectare generală a felului în care arătăm, nu putem ignora aspectele specifice – părțile corpului care se reunesc pentru a crea această imagine. Dacă pornim de la ideea că

femeile simt cel mai adesea rușinea când sunt prinse într-o pânză de păianjen formată din așteptări stratificate, conflictuale și competitive cu privire la cine, ce și cum ar trebui să fie, nu putem ignora faptul că există numeroase așteptări socio-comunitare pentru fiecare părțică, oricât de mărunță a corpului lor – literalmente din cap până-n picioare.

Voi enumera părțile corpului nostru pentru că le consider că sunt importante: cap, păr, gât, față, urechi, piele, nas, ochi, buze, bărbie, dinți, umeri, spate, sâni, talie, coapse, stomac, abdomen, fese, vulvă, anus, brațe, încheieturi, mâni, degetele de la mâini, unghii, pulpe, genunchi, gambe, glezne, tălpi, degetele de la picioare, pilozitatea corporală, fluidele corporale, coșuri, cicatrici, pistrui, vergeturi și alunițe.

Repet: pariez că, dacă examinezi fiecare dintre aceste categorii, pentru fiecare dintre ele dispui de imagini specifice ale părților corpului – ca să nu mai menționez că există și o listă mintală a cum ai vrea să arate și a identităților nedorite pe care dorești să le eviți.

Când propriul corp ne umple de dezgust și de senzația de inutilitate, rușinea poate să schimbe fundamental cine suntem și cum abordăm lumea. Gândiți-vă la femeia care rămâne tăcută în public de teamă că dinții ei pătați și strâmbi îi vor face pe oameni să pună sub semnul întrebării valoarea contribuțiilor ei. Sau femeia care mi-a spus că „singurul lucru pe care îl detestă la faptul că e grasă” este presiunea constantă de a fi drăguță cu

oamenii. Ea mi-a explicat: „Dacă ești răutăcioasă, ar putea face un comentariu crud în legătură cu greutatea ta.“

Participantele la cercetare au vorbit și despre cum rușinea corporală fie le împiedica să se bucure de sex, fie le obliga să facă sex atunci când nu vor cu adevărat, fiind disperate să primească o validare fizică a valorii lor.

Au existat, de asemenea, numeroase femei care au vorbit despre rușinea generată de posibilitatea ca trupul lor să le trădeze. Acestea erau femeile care au vorbit despre boli fizice, mintale și infertilitate. Adesea conceptualizăm prea limitat „imaginea corporală“ – ea se referă la mai mult decât la a vrea să fii slabă și atrăgătoare. Când ajungem să ne învinuim și să ne urâm corpul pentru că nu a reușit să se ridice la înălțimea așteptărilor noastre, începem să ne scindăm în părți ale corpului și ne îndepărtăm de întreg – de sinele nostru autentic.

Nu putem vorbi despre rușine și imagine corporală fără a vorbi despre corpul femeii gravide. Cred că există etape ale sarcinii – fiecare susceptibilă la rușine în felul său. În primul rând, este femeia care vrea să rămână însărcinată. Am auzit nenumărate povești despre presiunea de a fi slabă și în formă maximă înainte de a fi gravidă. După cum am văzut din relatarea citată mai devreme în această carte, o femeie și-a luat sănătatea și îngrijirea corporală în propriile mâini pentru a evita să fie umilită de doctor pentru că se temea că e „prea grasă“ pentru a fi gravidă.

Apoi e corpul femeii însărcinate. Ce altă imagine corporală a fost mai exploatată de atât în ultimii ani? Să nu mă înțelegi greșit. Sunt complet în favoarea explorării miracolelor corpului gravidei și îndepărtării stigmatului și a rușinii abdomenului de femeie însărcinată. Dar să nu înlocuim asta cu o altă imagine editată, generată pe calculator, care induce rușine femeilor care nu sunt în stare să se ridice la înălțimea acesteia. Starurile de cinema care iau în greutate șapte kilograme și își editează vergeturile pentru portretele lor de tipul „Uitați! Și eu sunt om!” nu reprezintă realitatea cu care ne confruntăm majoritatea dintre noi în timpul sarcinii.

Și ultimul este corpul mamei în perioada postnatală. Când mi-au vorbit despre dificultățile lor legate de imaginea corporală de după nașterea copilului, am auzit mai mult decât doar experiențe legate de rușine ale unor femei. Am auzit suferință, pierdere, furie și teamă. Pe lângă creșterea în greutate, hemoroizi și vergeturi, femeile se luptă cu schimbările foarte reale și permanente cu care ne confruntăm adesea după sarcină și naștere. Repet, mass-media reprezintă o forță foarte influentă în ce privește stabilirea așteptărilor legate de imaginea corporală postnatală. În cel mult o săptămână, se așteaptă de la noi să revenim la blugii cu talie joasă, tricourile până la buric, etalând o geantă pentru scutece de 500 de dolari și purtându-ne copiii în brațe ca și cum ar fi cel mai la modă accesoriu al anului.

Creșterea copiilor reprezintă și ea o categorie a rușinii afectată de imaginea corporală. Ca părinte care-și recunoaște vulnerabilitatea și imperfecțiunea, nu sunt eu cea care să se alăture corului celor care „învinuiesc părinții pentru orice – mai ales pe mame“. Dar, dacă tot am făcut această precizare, îți voi relata ce am descoperit în cercetarea mea. Rușinea creează rușine. Părinții au o influență uriașă asupra dezvoltării imaginii corporale a copiilor lor, iar fetelor încă li se mai induce rușine de către părinți – mai ales de către mamele lor – în legătură cu propria greutate.

Când vine vorba de creșterea copiilor și de imaginea corporală, consider că părinții pot fi plasați de-a lungul unei axe. La un capăt se află cei extrem de conștienți că sunt cele mai influente exemple pentru copiii lor prin propriul comportament. Își dau silința să modeleze comportamente pozitive legate de imaginea corporală (acceptarea de sine, acceptarea celorlalți, fără a pune accentul pe o imagine imposibil de atins sau idealizată, concentrarea asupra sănătății mai degrabă decât a grutății, deconstruirea mesajelor transmise de mass-media etc.).

La celălalt capăt al axei sunt părinții care își iubesc copiii la fel de mult precum ceilalți, dar care sunt atât de hotărâți să-și scutească ficele de durerea de a fi supraponderale sau neatrăgătoare (și fiii de durerea de a fi fragili), încât vor face orice pentru a-și dirija copiii spre împlinirea idealului – inclusiv umilindu-i și producându-le

rușine. Mulți dintre acești părinți au dificultăți în legătură cu propria imagine corporală și procesează rușinea producând altora rușine.

În cele din urmă, sunt părinții aflați la jumătatea axei, care nu fac nimic pentru a contrabalansa aspectele negative legate de imaginea corporală, dar care nici nu induc rușine copiilor. Din păcate, ca urmare a presiunii sociale și a mass-mediei, majoritatea acestor copii nu par să dezvolte abilități de reziliență la rușine ridicate în ce privește imaginea corporală. Pur și simplu nu pare să mai fie deloc posibilă o neutralitate legată de această chestiune – fie depui eforturi active pentru a-ți ajuta copiii să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă, fie îi lași pradă, în virtutea inerției, tuturor așteptărilor induse de mass-media și de societate.

După cum se poate vedea, ce gândim, ce urâm, ce detestăm și ce punem sub semnul întrebării legat de corpul nostru are un impact mult mai profund și afectează mult mai mult decât aspectul nostru fizic. Impactul rușinii corporale poate fi atât de extins, încât să ne afecteze până și modul în care trăim și iubim. Trasând o paralelă, același lucru poate fi spus și despre îngrijire, asistență și maternitate.

Rolul de îngrijitor

Nu am fost surprinsă să aud povești dureroase despre această categorie – mai ales despre dificultățile de a avea grijă de un partener bolnav

sau de un membru în vârstă al familiei. Cele mai dificile experiențe sunt cele legate de îngrijirea unor părinți bolnavi sau în vârstă.

În domeniul sănătății mintale, recunoaștem că îngrijirea cuiva este unul dintre cele mai stresante evenimente de viață cu care se confruntă oamenii. Când au vorbit despre anxietatea, teama, stresul și rușinea de a îngriji pe cineva apropiat, am auzit demonii perfecționismului în relatările femeilor. Indiferent de cuvintele folosite, le-am auzit comparând realitatea responsabilităților cotidiene cu imaginea idealizată de îngrijitor, unul lipsit de stres, devotat și mulțumit.

Mă tem că orice imagine a unui astfel de îngrijitor este un lux disponibil doar celor care nu s-au angajat încă în acest proces. Când ne gândim la posibilitatea de a îngriji o persoană în vârstă sau un partener, majoritatea dintre noi devenim anxioase, triste și temătoare. Pentru a zdrobi aceste emoții care ne stânjenesc, uneori ne convingem pe noi înșine că în cazul nostru va fi diferit – nu va fi la fel de oribil ca pentru colega de muncă sau ca pentru prietena noastră bună a cărei mamă e „un caz dificil“. Încercăm să fugim de realitate și ne refugiem în posibilitatea perfecțiunii: Va fi bine. Va fi o ocazie excelentă să petrecem mai mult timp împreună.

Așa că, atunci când ajungem să avem propriu-zis grijă de cineva, nu suntem deloc pregătite ca sentimentele de tipul „Te iubesc și e un privilegiu să am grijă de tine“ să se transforme pentru prima dată în „Te urăsc și sunt pregătită pentru moartea

ta pentru că am nevoie să-mi recuperez viața“. Stresul, anxietatea, teama și suferința sunt sporite odată cu instalarea rușinii și a disprețului față de sine. Suntem monștri? Cum putem să simțim așa ceva?

Nu suntem monștri și simțim așa ceva pentru că suntem oameni și încercăm să gestionăm un eveniment major de viață cu foarte puțin din sprijinul și resursele tipice oferite celor aflați în criză.

În timpul interviurilor, femeile aflate în rolul de îngrijitor au fost incredibil de aspre cu ele. Adesea păreau dezamăgite și uneori chiar dezgustate de lipsa lor de abilități naturale de îngrijire. Când am explorat mai în profunzime această dezamăgire, multe dintre ele au comparat experiențelor lor de îngrijire cu cele de creștere a unui copil. S-au văzut ca persoane bune, blânde, ale căror capacități de îngrijire pur și simplu nu au dat rezultate.

Oamenii fac adesea greșeala de a compara acordarea de îngrijiri unui adult cu creșterea copiilor. În aparență, ar putea avea o logică. Dar, dacă examinăm cu adevărat diferențele, putem vedea că sunt complet diferite, iar dacă avem impresia că sunt similare, riscăm inevitabil să ne confruntăm cu rușinea.

În primul și cel mai important rând, noi nu avem aceeași relație cu părinții noștri sau cu partenerul cum avem cu copiii noștri. Nu trebuie să ne mușcăm buzele ca să nu plângem când ne îmbrășăm copiii. Dar exact asta am făcut eu prima

dată când am îmbrăiat-o pe bunica mea. Și nu eram nici măcar îngrijitoarea ei principală. Mama era cea care își asumase sarcina de a se ocupa de ea și de sora ei în același timp.

Energia de care avem nevoie pentru a avea grijă de copii este alimentată de promisiunile legate de viitor. Acordarea de îngrijiri unui adult este adesea combinată cu teamă și amărăciune – mai ales dacă această persoană se află la finalul vieții sau se confruntă cu un viitor incert. Teamă și amărăciunea nu ne dau energie, ci, dimpotrivă, ne-o consumă.

În al doilea rând, trăim într-o societate care a creat sisteme tocmai pentru a susține părinții și copiii. Școlile și creșele sunt cele la care ne gândim primele. Dar e vorba de mai mult de atât. Mese, case, mașini, restaurante – toate sunt construite pentru familii care sunt definite ca fiind formate din părinți și copii. Există mii de cărți și reviste despre creșterea copiilor. Există grupe de joacă și activități organizate. Ca părinți, ni se oferă multe oportunități pentru a ne integra și a clădi relații cu ceilalți.

Când ne ocupăm de un alt adult – părinte sau persoană cu care avem un alt tip de relație – nimic nu mai merge cum trebuie. Slujbele noastre sunt puse în pericol pentru că trebuie să plecăm constant de la muncă pentru programări și urgențe medicale. Partenerul nostru nu mai poate să coboare pe scările din propria casă sau părintele nostru refuză cu încăpățănare să se mute la noi (dacă acest lucru este măcar posibil). Și, cel mai

grav dintre toate, ne simțim cu totul separate de ceilalți. Pentru a ne menține energia de care avem nevoie pentru a acorda îngrijiri unei alte persoane, ne separăm de viața personală și îi dăm energie celui care are nevoie de timpul și de atenția noastră.

Singurul lucru pe care îl au în comun creșterea unui copil și acordarea de îngrijiri unui adult nu e unul pozitiv: când vine vorba de aceste două aspecte, toată lumea nu știe decât să critice. Chelsea, o femeie în vârstă de aproape 60 de ani, a vorbit cu emfază despre cât de criticat este rolul de îngrijitor:

- Tatăl meu a decedat cu doi ani în urmă. S-a întâmplat brusc și pe neașteptate. Familia mea a fost devastată, mai ales mama. Ea era bolnavă de o veșnicie, iar el fusese cel care avusese grijă de ea. Acum noi avem grijă de mama. Sau, mai degrabă, eu am grijă de mama. Fratele meu mai mare este mult prea ocupat cu viața lui importantă. Rolul surorii mele mai mari este să observe și să critice fiecare lucru pe care îl fac. Acum vreo șase luni, eu și soțul meu ne-am dat seama că nu mai puteam continua așa – nici fizic, nici emoțional. Am hotărât să o internăm pe mama într-un centru de îngrijire aproape de casa noastră. Ei bine, fratele și sora mea

au fost șocați. Sora mea chiar a spus: „Nu-mi vine să cred că vrei s-o bagi într-o închisoare ca pe o infractoare!“ Fratele meu s-a mulțumit să zică doar un „În niciun caz“, pe un ton plat. Bineînțeles, amândoi au spus că nu pot să facă mai mult decât ce făceau deja. Când le-am subliniat că nu am de ales, mi-au zis că e un act de cruzime și că nu aveau să plătească pentru asta. Mama locuiește tot acasă la ea. Eu încă trec pe acolo în fiecare zi în pauza de prânz sau după muncă. Fratele și sora mea aleg să creadă că totul este perfect, chiar dacă starea mamei se înrăutățește și devine din ce în ce mai periculos să trăiască singură. Căsnicia mea e pe butuci, șeful meu e mereu supărat pe mine, iar eu sunt pe punctul să clachez.

Povestea lui Chelsea redă mult din complexitatea îngrijirii unui adult. După ce vom analiza rolul de mamă și câțiva dintre factorii declanșatori comuni legați de perfecționism, vom examina strategiile de reziliență care ne pot ajuta să analizăm realitatea așteptărilor care fac această chestiune complicată și mai dificilă decât este.

Rolul matern

Deși rolul matern și creșterea copiilor sunt cu siguranță corelate, au reieșit ca fiind două domenii

distincte ale rușinii. Rușinea maternă se referă la identitatea noastră de mame sau la identitatea noastră ca femei care nu sunt mame. Rușinea generată de creșterea copiilor se concentrează asupra modului în care îi creștem pe cei mici și interacționăm cu ei.

Rușinea maternă este o chestiune copleșitoare pentru femei. Fiecare participantă care avea un rol matern a identificat rușinea maternă ca pe o problemă. Și, deoarece rolul matern reprezintă o identitate atât de strâns legată de cea de a fi femeie, a devenit evident că nu trebuie să fii mamă ca rolul matern să constituie un element generator de rușine. Așa cum am aflat din ghidul atât de emoționant cu privire la înțelegerea infertilității, femeile care se luptă cu infertilitatea au vorbit despre rușinea maternă din viața lor. La fel au făcut și femeile care au ales să aibă copii mai târziu sau să nu aibă deloc.

Societatea vede rolul de femeie și de mamă ca fiind legate inextricabil; prin urmare, valoarea noastră ca femei este adesea evaluată în funcție de cum ne raportăm la rolul nostru de posibile mame. În unele comunități, așteptarea legată de rolul matern are multe straturi, inclusiv norme cu privire la ce înseamnă să fii o mamă prea tânără, prea în vârstă și ce gen ar trebui să aibă copiii (ca și cum mamele ar putea controla asta). Odată ce femeile ajung la „vârsta aceea”, stabilită de comunitatea lor, încep să simtă nevoia să se protejeze de așteptările legate de rolul matern. Femeile sunt întrebate constant de ce nu s-au

măritat sau, dacă s-au măritat, de ce nu au făcut copii. Chiar și femeile măritate și care au deja un copil sunt întrebate adesea de ce nu au mai făcut un al doilea copil. Iar de la femeile care au patru sau cinci copii se așteaptă să explice de ce au făcut atât de mulți copii.

Se pare că femeile și fetele sunt predestinate să trăiască rușinea maternă. Pe lângă așteptările sociale conform cărora rolul de mamă definește rolul de femeie, există niște așteptări foarte rigide despre cum trebuie să fie o mamă bună. Există calități extrem de dezirabile asociate cu rolul matern, precum și caracteristici care sunt nedorite universal. Este interesant de observat că a fi percepută ca „dându-ți prea mult silința” a fost identificată drept o caracteristică nedorită, nu doar în ce privește rolul matern, ci și toate celelalte domenii din această categorie. Noi vrem perfecțiunea, dar nu dorim să se vadă că depunem eforturi ca să o obținem – vrem ca ea să se materializeze ca din senin.

Abracadabra! Iată ce-ți doreai!

„Nu dispui nici de timpul, nici de talentul ca să creezi impresia că ai o coafură așa dezordonată.” Chiar dacă aud asta de fiecare dată când aduc vraful meu de fotografii cu Meg Ryan coafezei mele, tot nu o cred. Tot ce vreau este părul lui Meg Ryan. Ultima dată am întrebat: „Vreau să arăt ca și cum tocmai m-am dat jos din pat. Cât

de dificil poate fi?“ Mi-a replicat instantaneu: „Durează două ore și e nevoie de zece oameni ca să obții aspectul ăsta «natural» – las-o baltă.“

Vrem să fim frumuseți naturale, mame bune natural, părinți buni natural și vrem să aparținem unor familii fabuloase natural. Gândește-te cât de mulți bani s-au făcut din vânzarea produselor și tehnologiilor care promit un „aspect natural“. Și când vine vorba de a depune efort, ne place să auzim: „Face lucrurile să pară atât de ușoare“ sau „Este atât de naturală“.

Participantele la cercetare au redat un paradox interesant al perfecțiunii: imperfecțiunea generează rușine, dar la fel și să-ți dai prea mult silința ca să atingi perfecțiunea. În această epocă a gratificării instantanee și a celebrității de dragul celebrității, este ușor să înțelegem cum am reușit să cădem în capcana ideii că e suficient să ne dorim un lucru îndeajuns de mult și... Abracadabra! Iată ce ne-am dorit! Câte dintre noi nu ne-am lăsat păcălite de formula: „Nu ar trebui să fie nevoie să depun atât de mult efort pentru asta“ sau „Pur și simplu nu e natural pentru mine să fac acest lucru; cred că nu e pentru mine“.

Da, există oameni talentați de la natură. Dar, pentru majoritatea dintre noi, inclusiv pentru celebrități și superstaruri, reușita înseamnă muncă grea și devotament. Cam 95% dintre oamenii care sunt în formă fizică excelentă și au corpuri sănătoase depun efort pentru asta... mult efort.

Cunosc persoane care posedă abilități de creștere a copiilor pe care le respect sincer, dar

pentru care depun efort. Vorbesc despre creșterea copiilor ca despre o meserie bazată pe aptitudini care necesită pregătire, practică și o investiție semnificativă de timp. Citesc, se duc la cursuri, exersează și își evaluează tehnicile și strategiile.

Același lucru se aplică și familiilor și rolului matern. Există o corelație directă între investiții și rezultate. Domeniile din această categorie sunt la fel ca alte activități bazate pe aptitudini: dacă ai obiective rezonabile, cu cât vei investi mai mult timp și mai multe resurse și cu cât vei exersa mai mult, cu atât mai probabil va fi să le atingi.

Acum câțiva ani, o doctorandă de-ale mele mi-a spus: „Mi-ar plăcea să scriu o carte. Strâng material de mai mulți ani, dar pur și simplu nu mă cred în stare.” Când am întrebat-o ce o împiedica, s-a uitat în pământ și mi-a mărturisit: „Mie nu-mi vine ușor. Scrisul e atât de stresant. Nu sunt ca dumneavoastră – ce vreau să spun nu iese pur și simplu din mine. În plus, nu am obrazul suficient de gros și se spune că scriitorii trebuie să fie capabili să râdă de criticile care li se aduc.”

În timp ce-mi explica asta, mi-am dat seama că-i era puțin rușine – o parte din mine simțea multă empatie pentru ea. Cealaltă parte din mine era ușor iritată. Stăteam și mă gândeam: „Nici din mine nu iese pur și simplu ce am de spus. Storc cuvânt cu cuvânt. Uneori nu e prea rău, dar în alte zile este de-a dreptul extenuant. Cât despre critici... orice scriitor pe care îl cunosc se luptă cu

ele.“ Îți dai silința să-ți îmbunătățești capacitatea de a asculta, dar doare – mai ales când e vorba de ceva personal.

Când credem că succesul ar trebui să fie lipsit de efort, ne punem în situația de a resimți ulterior rușinea și, în același timp, minimalizăm eforturile celor care încearcă să-și învingă dificultățile legate de perfecționism; devenim parte din pânza de păianjen a rușinii, a noastră și a altor femei.

De câte ori nu am invalidat eforturile cuiva pentru că am dat crezare așteptării legate de faptul că „familia“ sau „rolul matern“ nu ar trebui să fie atât de grele? Căsnicia, creșterea copiilor, sănătatea, cariera, rolul matern – fiecare dintre acestea necesită extraordinar de multă muncă. Iar încercarea de a găsi un echilibru între cererile provenite din aceste cinci domenii ar putea fi cea mai mare provocare a vieții noastre.

E nevoie să verificăm realitatea așteptărilor noastre. Doar pentru că nu ne așezăm la masa de scris și nu producem un mare roman american în decurs de săptămână nu înseamnă că nu vom fi scriitoare bune. Și trebuie să ne amintim că în spatele fiecărei persoane „înzestrate de la natură“ există de obicei foarte multă muncă, devotament și angajament.

Cum să ne apărăm viața

Când am vorbit despre presiunile de a fi perfecte, femeile mi-au explicat imediat că a nu reuși să arate, să iubească și să muncească perfect

reprezintă doar o parte din problemă. O alta o constituie rușinea care provine din ceea ce suntem dispuse să facem pentru a părea perfecte sau pentru a ne ascunde imperfecțiunile. Când perfecțiunea reprezintă așteptarea și/sau scopul nostru, suntem dispuse să ne asumăm multe riscuri pentru a ne menține și a ne proteja imaginea. Iată relatările mai multor femei în această privință:

- Rușinea înseamnă să fii măritată timp de 20 de ani și să nu umbli niciodată goală în fața soțului tău – nici măcar o dată.
- Îi mint tot timpul pe ceilalți. Le spun că tatăl meu trăiește în New Jersey. E în închisoare de șase ani. Mai rușine îmi e că mint decât că e tata în închisoare. Dacă familia ta este diferită pentru că părinții tăi sunt divorțați sau ceva în genul, e una. Dar dacă tatăl tău e un infractor, e cu totul altceva.
- Soțul meu a avut o aventură anul trecut. Nu i-am spus nici măcar celei mai bune prietene. Toată lumea îl iubește pe soțul meu și crede că suntem un cuplu minunat. Știu că, dacă i-aș spune, ne-ar respecta mai puțin pe amândoi – nu doar pe el.

- Vreau să-mi reiau studiile și să-mi termin facultatea. Dar cu copiii și slujba cu jumătate de normă pe care o am, pur și simplu nu-mi pot imagina cum aș putea să fac asta așa cum vreau. Mi-e teamă că nu voi lua note suficient de mari. Nu vreau să o fac dacă nu pot să mă dedic 100%, așa că prefer să nu mă duc.
- Le spun pur și simplu tuturor că părinții mei călătoresc mult. Anul trecut, am fost singurul boboc din cămin ai cărui părinți nu au venit cu ocazia weekendului cu părinții. Nu i-am invitat. Sunt rasiști, plini de ură și cred că toată lumea are ceva cu ei. Tatăl meu crede că toată lumea îi e datoră cu ceva. În copilărie, îmi era mereu rușine să aduc pe cineva la noi acasă. E ca și cum ar fi de pe altă planetă.
- Filtrez tot ce le spun părinților mei. Ei nu știu că sunt lesbiană și că am o parteneră. Există multă presiune în comunitatea homosexualilor și a lesbienelelor „să-ți recunoști orientarea”. Știu că e important, dar trebuie să fii pregătită ca părinții tăi să iasă din viața ta. Nu mulți oameni trebuie să se confrunte cu această realitate.

- Colegii de la muncă îmi spun de fiecare dată: „Tot ce atinge ea se transformă în aur.” Uneori e adevărat, dar în ultima vreme estimările mele au fost foarte eronate. Prima dată când am semnat un contract care ne-a făcut să pierdem bani, toți oamenii de la mine din birou s-au speriat. Au învinuit pe toată lumea, mai puțin pe mine, când, de fapt, era vina mea – luasem o decizie greșită. A doua oară când s-a întâmplat asta, colegii mei de muncă au făcut același lucru. Atunci mi-am dat seama că devenisem modelul de angajat perfect al departamentului – nu puteau suporta gândul că aș lua o decizie greșită. În acest domeniu, trebuie să câștigăm mai mulți bani decât pierdem. Nimeni nu câștigă la fiecare contract, dar de la mine se așteaptă să o fac. Șeful meu mi-a spus: „Trebuie să le arăți oamenilor cum se face – tu stabilești cât de sus se află ștacheta.” Acum mi-e groază de muncă. Am început să mint în legătură cu cifrele obținute și să dau vina pe alții pentru pierderi.

Suntem și mai dispuse să folosim rușinea și teama împotriva celor care ne pun în pericol această căutare a perfecțiunii și să-i judecăm. Putem să ne simțim amenințate când oamenii ne provoacă sau

ne critică sau putem să ne simțim amenințate doar pentru că cineva face alegeri diferite de cele pe care le-am face noi.

Acest aspect a apărut des în discuțiile privitoare la creșterea copiilor, care este o chestiune deosebit de complexă pentru că ne bazăm nivelul de perfecțiune atât pe modul cum suntem percepute în rolul nostru de părinte, cât și cum sunt percepuți copiii noștri. După cum o demonstrează exemplele de pe tot parcursul cărții – și cu siguranță mai multe dintre exemplele următoare, prezentăm o probabilitate ridicată să folosim rușinea și teama împotriva copiilor noștri și să-i judecăm atunci când se angajează în comportamente care ne afectează „ imaginea de părinte ideal ” pe care încercăm să o creăm.

- Când eu și soțul meu le-am spus părinților mei că luaserăm decizia să nu avem copii, au fost sperați. Mă tot întrebau: „Ce e în neregulă cu tine?” și „Cum ai putut să ne faci asta?” Mama chiar a zis: „Este o rușine pentru familie – toată lumea o să creadă că e ceva în neregulă.” Știam că avea să fie greu, dar a fost mult mai rău decât îmi imaginasem.

- Tatăl partenerei mele își ținea una dintre tiradele sale obișnuite, țipând la ea că e lesbiană. O numea „băiețoi“ și îi spunea că e o rușine pentru familia lor „respectabilă“. Apoi, chiar în fața mea, i-a reproșat: „Și dintre toate lucrurile pe care le puteai face, ai ales să fii un băiețoi cu o iubită de culoare.“ Îmi amintesc că stăteam pur și simplu acolo și îmi spuneam: „Nu-mi vine să cred că tocmai a zis asta.“ Nu vorbim despre Archie Bunker¹⁴ aici, ci despre un director executiv în vârstă de 50 de ani, extrem de educat, care lucrează în domeniul petrolului și al gazelor. Rușinea îi face pe oameni să se poarte nebunește.
- Soțul meu e foarte sever cu fiul nostru. Pune multă presiune pe el. Vrea ca el să obțină cele mai bune note și să fie cel mai bun jucător de baseball din școală. Încerc să-l fac pe soțul meu să fie mai puțin exigent, dar nu reușesc. Fiul meu e foarte stresat. Într-o vreme discutam despre asta cu celelalte mame de la baseball, dar am încetat să o mai fac. Au început să mă certe. Au spus că ceilalți copii cred că soțul meu e crud și nedrept. După părerea lor,

eu și soțul meu îi distrugem viața fiului meu. Nu știu ce să fac. Pur și simplu nu mai zic nimic.

În cazuri mai extreme, incapacitatea noastră de a ne expune imperfecțiunile poate însemna să ne punem pe noi și/sau persoanele de care ne pasă într-un mare pericol:

- Când eram gravidă, toate prietenele îmi spuneau: „O, așteaptă și o să vezi că o să simți o dragoste pe care nu ai mai simțit-o niciodată, e uimitor.“ O țineau una și bună, dar după ce s-a născut fiul meu, am devenit foarte deprimată și nu am simțit nimic față de el. Mă simțeam doar tristă, copleșită și îmi doream foarte mult să revin la perioada din viața mea de dinainte de a fi fost gravidă. Mi-era așa rușine că simțeam asta în timp ce mă uitam la nou-născutul meu și mă gândeam: „Isuse, o să fiu una dintre acele mame de care auzi... fiul meu o să ajungă nebun și eu la fel.“ Soțul meu era extrem de speriat. Cred că a crezut că s-a căsătorit cu un monstru. Nu cred că știa ce să spună, iar soacra mea tot repeta: „Ceva e în neregulă, nu e normală, ceva e în neregulă, nu e normală.“ Timp de două luni, viața mea a fost un adevărat

iad. Refuzam să mă duc la doctor pentru că îmi era teribil de rușine. În cele din urmă, când lucrurile au devenit atât de rele, încât de-abia mai puteam funcționa și mă temeam că familia mea avea să mă interneze, m-am forțat să mă duc. Doctorul mi-a explicat că unele femei suferă de depresie după naștere și că asta putea fi din cauza hormonilor. Mi-a spus că mi se putea întâmpla chiar dacă sunt de obicei o persoană iubitoare. Am luat medicație, ceea ce e un lucru destul de rău în sine, dar nu la fel de rău ca a nu simți nimic față de copilul tău. După două luni, m-am simțit din nou normală. Privind în urmă la acea perioadă, știu că acela a fost cel mai întunecat loc în care am ajuns vreodată.

- Mi-e rușine de cât de mult îmi urăsc corpul. Adică uneori îmi urăsc corpul atât de mult, încât mi-aș dori să mă îmbolnăvesc grav de tot. Atât de grav, încât să slăbesc 15 sau 20 de kilograme. Nu vreau să mor, dar, dacă aș putea fi suficient de bolnavă ca să slăbesc 15 sau 20 de kilograme și apoi m-aș face bine, ar merita, nici măcar nu-mi pasă cât de rău mi-ar fi. Serios acum, îți poți imagina cum

e să-ți urăști corpul atât de mult? E ca și cum îmi e rușine de corpul meu și mi-e rușine de cât de mult îl urăsc.

- Fiica mea e dependentă de droguri, iar fiul meu care merge la liceu o să rămână repetent. Când singura ta slujbă e să-ți crești copiii, iar ei sunt amândoi niște eșecuri, atunci tu ești un eșec. Prietenele mele îmi tot spun că trebuie să cer ajutor pentru fiica mea, dar nu știu ce să fac. Nu pot să-i spun soțului meu, ar lua-o razna. Știu că bea și apoi se urcă la volan, dar, dacă i-aș lua mașina, soțul meu ar vrea să știe de ce.
- La un moment dat, mi-am dat seama că refuzul de a merge la doctor pentru că mi-e rușine de corpul meu și a fi supraponderală erau sinonime cu sinuciderea. A fost nevoie ca lucrurile să se înrăutățească până în acel punct înainte să mă silesc să mă duc la doctor.

- Uneori, fac sex neprotejat. Știu că e prostesc din partea mea, dar îi excită atât de mult pe bărbați. E suficient de greu să ai 30 de ani și să fii singură; nu vreau să le mai și țin o predică despre ideea de sex protejat. Dacă îi rog să-și pună prezervativul, iar ei se prefac că nu aud sau spun că nu vor, mă simt stânjenită să fac caz de asta.

Așa cum demonstrează aceste exemple, căutarea perfecțiunii poate fi periculoasă și totodată nesatisfăcătoare. Uneori, riscurile pe care ni le asumăm nu sunt la fel de evidente precum cele anterioare. Un exemplu îl reprezintă însăși dificultatea mea de a fi percepută ca o mamă excesiv de protectoare și inflexibilă.

Experiența mea ca asistentă socială și cea a lui Steve ca medic pediatru mi-au arătat că există nenumărate lucruri rele care li se pot întâmpla copiilor. Uneori, îmi este greu să separ teama de motivele reale de îngrijorare. Două chestiuni care sunt îndeosebi importante pentru mine sunt siguranța în ce privește armele de foc și centurile de siguranță.

Dacă Ellen este invitată să se joace acasă la cineva, vreau să mă asigur că nu există arme încărcate în casă și că îi e fixată bine centura de siguranță dacă se urcă într-o mașină. În ultimii

ani, a fost suficient de mică pentru ca noi să o însoțim la întâlnirile de joacă. Dar pe măsură ce crește, lucrurile se schimbă.

Uneori, mă trezesc redusă la tăcere de rușinea de a nu părea că-mi fac griji excesiv. Nu vreau să fiu percepută ca o „mamă cu istericale, care se învâрте nonstop în jurul copilului“. A fost nevoie să apelez la rețeaua mea de relații ca să obțin sprijin și ajutor pentru a concepe diferit aceste chestiuni.

O prietenă de-ale mele, care lucrează în cadrul unui program de prevenire a sarcinilor în rândul adolescentelor, mi-a povestit ce le spune ea copiilor: „Dacă nu vă simțiți în largul vostru să vorbiți despre prezervative cu cineva, asta înseamnă că nu cunoașteți suficient acea persoană ca să faceți sex cu ea.“

Mai degrabă decât să gândesc: „Sper că nu mă cred nebună“, îmi spun: „Dacă mi-e prea rușine să vorbesc despre aceste chestiuni, probabil că nu mă simt în largul meu cu acești oameni ca să o las pe Ellen să se ducă la ei acasă fără ca eu să fiu prezentă.“

Perfecționismul și reziliența la rușine

Pentru a înțelege mai bine cum ne poate ajuta fiecare dintre cele patru elemente ale rezilienței la rușine să depășim perfecționismul, îți voi împărtăși o poveste despre una dintre dificultățile mele personale legate de perfecționism.

Când eram însărcinată cu Ellen, mai multe companii, inclusiv una care producea calculatoare, își făceau publicitate cu ajutorul unor reclame care prezentau mame tinere care lucrau de acasă. Invariabil, reclamele o prezentau pe mamă încălțată cu papuci în formă de iepuraș lucrând la calculator în timp ce copilul ei o privea iubitor de pe covorașul de joacă situat chiar lângă birou. Reclamele se încheiau de fiecare dată cu mama care era lăudată și validată de copilul ei și de colegii de muncă.

În fiecare zi mă gândeam la acea imagine. Voiam să fiu exact ca femeia din reclamă. Mă imaginam într-un tricou elegant, cu pantaloni de yoga mărimea S (nu am purtat niciodată mărimea S), cu părul prins într-o coadă de cal lejeră (în ultimii zece ani am avut părul scurt), cu un laptop, un bebeluș cooperant care îmi zâmbea de pe covorașul de joacă, o muncă incitantă și o tonă de validări personale și profesionale. E îndeajuns să spun că cineva de la agenția de marketing și-a făcut bine temele – sunt sigură că mă aflam în grupul demografic țintă al reclamei și că m-am lăsat păcălită ca un pește de momeală.

Într-o zi când Ellen avea în jur de două luni, viziunea mea idilică s-a împlinit. Am fost una dintre cei trei cercetători care au fost luați în calcul pentru un proiect comunitar de evaluare. Am stabilit un interviu telefonic cu doi lideri ai comunității la ora 13:00. Programasem totul minut cu minut. Ellen fusese hrănită la prânz și dormea dusă la 12:55. Apelul a fost făcut cu

promptitudine la ora 13:00. Eu aveam toate întrebările pregătite, telefonul mobil care putea fi dat pe silențios și o pereche de căști la îndemână doar în caz că apărea ceva neprevăzut. Totul a mers ca pe roate... până la 13:05.

La cinci minute de la începerea interviului, Ellen a început să plângă. Nu să urle, ci să plângă. La 13:06 s-a oprit din plâns și a început să urle. A urlat atât de tare, încât ambii intervieutori m-au întrebat dacă totul e în regulă. Am răspuns imediat: „Totul e perfect, continuați, vă rog.” În timp ce-mi explicau proiectul, m-am dus în camera lui Ellen și am pus telefonul pe silențios, întrebând periodic: „Mă auziți? Mă auziți?”

Până am ajuns la pătuț, tricoul de pe mine era ud de lapte. Țipătul lui Ellen era ca un fel de „chemare a naturii” care făcea imediat ca laptele meu să înceapă să curgă șiroaie. Ellen urla pentru că avusese unul dintre acele scaune explozive care sunt atât de puternice, încât treaba mare își face loc pe lângă scutec și nu se oprește până când bodyul bebelușului nu e complet mânjit.

Deodată, în timp ce evaluam dezastrul din pătuț, am auzit întrebarea de care mă temeam: „Doamnă Brown, mai sunteți la telefon?” „Da, sunt aici. Iau notițe ca să pot reflecta mai atent la proiect. Puteți să-mi dați niște detalii în legătură cu fondurile alocate?”

Pfiu. Funcționase. Cât timp ei se apucaseră să-mi explice niște lucruri importante pe care ar fi trebuit să le notez, eu, cu o mână pregătită să apăs pe butonul de silențios al telefonului mobil, am

împins-o pe Ellen spre marginea pătuțului și am ridicat-o cu un braț. Era caca peste tot. Am reușit să o dezbrac, să o curăț cu o duzină de șervețele umede și să o duc, goală, înapoi în camera mea.

Încă plângea, iar mie, în acest moment, începuse să îmi picure literalmente lapte din tricou. Am culcat-o pe pat cât să-mi eliberez un braț din tricou, să-mi trag sutienul ud leoarcă în jos pe talie și să trag perna pentru alăptat în jurul meu și am început să o hrănesc. Imediat ce s-a liniștit, am revenit la apel. Am reușit să fac câteva afirmații coerente înainte de a se dezlănțui iadul.

Stresul situației a fost prea mult de gestionat pentru corpul meu. În câteva secunde, m-a izbit cu toată forța un episod de diaree acută. În acel moment, m-am ridicat cu perna de alăptare în jurul taliei, cu lacrimile curgându-mi pe față, cu tricoul atârându-mi pe spate și, strângând din fund, am început să merg ca pinguinul prin cameră.

Cât de grațios am putut, am renunțat să candidez pentru post și le-am mulțumit interviewatorilor pentru timpul oferit. Am rămas pur și simplu plângând, cu Ellen în brațe. Îmi era rușine pentru incapacitatea mea de a renunța la viziunea cu privire la mama perfectă care lucrează. Să renunț să candidez pentru postul oferit în cercetare nu a fost deloc ușor, dar și mai groaznic a fost să mă uit la micuța Ellen, care era în pielea goală, mânjită de caca, și să simt că o dezamăgisem și pe ea.

Câteva săptămâni mai târziu, Steve și Dawn mi-au sugerat să aplic ceea ce învățam despre rușine la această situație (îmi e cunoscut comentariul „Ești o cercetătoare care se ocupă de studiul rușinii, de ce nu te vindeci singură?“). În timp ce mă gândeam la asta, rușinea mea s-a transformat în dezamăgire urmată de deziluzie, care a fost la rândul ei urmată de o doză sănătoasă de „Nu mă voi mai lăsa niciodată dusă de nas de minciuna bebeluș zâmbitor – laptop – papuci în formă de iepuraș“.

Când îmi spun cum vor lucra ele de acasă cu nou-născuții lor, mă grăbesc să le relatez povestea mea prietenelor mele care urmează să devină mame pentru prima dată. Adesea ele îmi răspund printr-o întrebare: „Nu poți pur și simplu să-ți planifici munca în funcție de programul bebelușului?“ sau „Nu poți să te asiguri pur și simplu că ea își face nevoile înainte de convorbirea telefonică?“ Le răspund cu multă afecțiune: „Doar în reclame.“

Când am aplicat cele patru elemente ale rezilienței la rușine la această situație, iată ce am aflat:

Recunoașterea factorilor declanșatori ai rușinii: Nu am vrut să fiu percepută ca fiind incapabilă să echilibrez rolul de mamă cu munca. Nu am vrut să fiu percepută ca având nevoie de ajutor. Am vrut să fiu percepută ca una dintre acele mame care au serviciu și care sunt „relaxate, pot ține totul în echilibru și nu au nevoie de ajutor“. Nu știu încă exact care e originea mesajelor care au

stat la baza acestei identități. Știu că unele dintre ele provin din ceea ce am văzut în copilărie în familia mea.

Mama nu și-a luat o slujbă până când eu nu am ajuns la anii adolescenței târzii. Ea era părintele mereu acasă, lidera cercetașelor, mama care se ocupa de echipa de înot, coordonatoarea transportului copiilor la școală etc. Aceasta e imaginea pe care am avut-o în minte, dar adăugând cumva și munca la această viziune. Aveam să fac doar ce făcuse ea, plus să lucrez cu normă întreagă și să termin facultatea.

Întreaga idee conform căreia „la ceva tot trebuie să renunți” nu era pentru mine. Era pentru celelalte mame – cele care nu puteau să le facă pe toate. Îmi imaginam că eu fac parte dintr-un grup diferit de mame – știi tu, cele din reclame. Mi-au plăcut mesajele lor mai mult:

- Cumpără acest laptop, iar munca de acasă cu un nou-născut va fi ușoară și tu vei fi în pas cu moda, vei arăta bine.
- Începe-ți dimineața plină în care „lucrezi de acasă” cu cafeaua noastră și vei trăi într-un apartament la modă din SoHo și vei purta haine superbe.
- Dacă vei cumpăra detergentul nostru, te vei trezi mergând pe o plajă cu bebelușul într-o mână și anunțul că ai fost promovată în cealaltă.

Practicarea conștientizării critice: Există așteptări ca femeile să le poată face pe toate – sindromul superfemeii. În ciuda celor mai bune eforturi ale mele și a lecțiilor pe care le-am învățat, uneori tot mă mai gândesc că le pot face pe toate și în același timp. Cred că această așteptare există ca urmare a femeilor care se luptă pentru egalitate în câmpul muncii și, cu toate astea, nu primesc sprijinul și ajutorul necesare pentru a ajunge la o egalitate reală.

Cred, de asemenea, că nevoia de a le face pe toate în același timp, mai ales rolul matern și munca, este corelată cu faptul că vedem rolul matern ca pe o muncă ușoară, neplătită și neimportantă. Realitatea este că a crește copii este mai dificil (și aduce mai multe satisfacții) decât orice slujbă pe care am avut-o vreodată. Doar că nu ești evaluată, validată sau plătită oficial pentru asta.

În cele din urmă, dilema cu privire la „a reveni la muncă versus a sta acasă” le este rezervată femeilor care dispun de resursele pentru ca munca să reprezinte o opțiune. Adesea le învinuim pe femei pentru că își asumă prea multe lucruri – pentru că aleg stilul de viață al unei superfemei. Multe femei trebuie să „le facă pe toate”, altfel copiii lor nu au ce mânca.

În cazul meu, practicarea conștientizării critice înseamnă să decodez constant mesaje. Uneori, când oamenii fac comentarii legate de alegerile noastre, acest lucru ne induce rușine și nu știm de

ce. Iată câteva dintre mesajele conflictuale subiacente care ne alimentează rușinea și îndoiala de sine:

- Ești ce câștigi.
- Rolul de mamă e ușor – ce altceva ai de făcut?
- Ar trebui să-ți găsești o slujbă adevărată. Ai nevoie de banii și de identitatea ta.
- Ar trebui să stai acasă. Asta e sarcina ta.
- Dacă ai fi o mamă mai bună sau o profesionistă mai bună, le-ai putea face pe amândouă cu ușurință.

Disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți: Când vine vorba de dificultățile personale legate de aspectul fizic, familie, creșterea copiilor, rolul matern și muncă, eu mă bazez 100% pe rețeaua mea de relații. Mă bazez pe cei care fac parte din rețeaua mea pentru a-mi da sfaturi, îndrumare, sprijin, feedback, validare, laude și, uneori, am nevoie de ei pur și simplu pentru a mă ține de mână sau a sta cu copiii.

Am lucrat din greu să construiesc această rețea – acum ea este extinsă și puternică. Mă bazez și pe faptul că acești oameni contează la rândul lor pe ajutorul meu. Știu că sună amuzant, dar vreau să fiu în relații care funcționează în ambele sensuri. Să primești empatie e un dar minunat, dar la fel e și să oferi. Ambele variante mă fac o persoană mai bună și mă ajută să-mi sporesc reziliența la rușine.

În cazul de față, pânza mea de păianjen a rușinii este formată în primul rând din mass-media și din mine însămi. Deși lucrez constant la asta, sunt în continuare vulnerabilă la reviste și filme. Trebuie să am grijă să practic conștientizarea critică și discut cu membrii din rețeaua mea de relații pe marginea acestor subiecte. Există și prieteni și membri ai familiei care pot să mă atingă în puncte vulnerabile – mai ales când vine vorba de creșterea copiilor și de muncă.

Deschiderea de a vorbi despre rușine: Dacă scopul de a vorbi despre rușine este de a învăța cum să exprimăm ce simțim și să cerem lucrurile de care avem nevoie, atunci aș spune că devin mai bună la asta. Sunt cu siguranță mai bună la a exprima ce simt. Ca multor femei, mi se pare adesea dificil să cer lucrurile de care am nevoie – mai ales dacă am nevoie de ajutor sau de sprijin.

În timpul interviurilor, s-a conturat un tipar interesant privind această căutare a ajutorului. Se pare că multe femei au dificultăți în a cere ajutor sau sprijin. Prea des noi suntem cele care oferim îngrijire și ajutor. Ne convingem că nu ar trebui să avem nevoie de ajutor, așa că nu-l cerem. Apoi, ne înfuriem sau suntem rănite pentru că nimeni nu ni-l oferă. Ne gândim: „El nu vede că sunt depășită de situație?” sau: „Ea de ce nu face nimic?” Acest lucru poate escalada rapid, transformându-se într-o situație care împrășcă cu vină și rușine: avem nevoie de ajutor, dar nu-l

cerem. Ne înfuriem pentru că nu-l primim. Ne e rușine doar pentru că ne gândim că cineva ar fi dispus să ne ajute când noi știm că nu ar face-o.

Pentru mine, să cer ajutorul este un lucru la care lucrez.

Evoluția și stabilirea scopurilor

Odată ce ajungem să vorbim cu mai multă fluență despre rușine, puterea și sensul din spatele cuvintelor devin mai evidente. Femeile cu un nivel ridicat de reziliență la rușine folosesc un limbaj foarte diferit de cele care se luptă cu același tip de rușine. De exemplu, când am vorbit cu femeile despre aspectul fizic, rolul matern, creșterea copiilor, muncă și familie, cele care au manifestat un nivel ridicat de reziliență la rușine au vorbit mai puțin despre perfecțiune și mai mult despre evoluție. Printre tiparele de limbaj pe care le-am auzit folosite se numără următoarele:

- „Vreau să lucrez pentru a deveni mai bună la...”
- „Mi-ar plăcea să îmbunătățesc modul în care...”
- „Aș vrea să fac mai puțin X și mai mult Y...”
- „Acestea sunt scopurile mele...”

- „Vreau să fiu percepută ca depunând toate eforturile pentru a...”
- „Vreau să fiu percepută ca dându-mi silința să...”

Când alegem evoluția în detrimentul perfecțiunii, ne sporim imediat reziliența la rușine. Îmbunătățirea este un scop mult mai realist decât perfecțiunea. Simpla renunțare la scopurile de neatins ne face mai puțin susceptibile la rușine. Când credem că „trebuie să fim așa”, ignorăm cine sau ce suntem de fapt, capacitatea și limitările noastre. Pornim de la imaginea perfecțiunii și, desigur, de la perfecțiune nu avem unde să ne ducem decât în jos.

Când gândim: „Vreau ca părinții mei să mă vadă ca fiind o fiică perfectă”, nu facem altceva decât să eșuăm. În primul rând, perfecțiunea nu poate fi atinsă. În al doilea rând, nu putem controla modul în care ne percep ceilalți. În cele din urmă, nu avem cum să facem absolut fiecare lucru care se așteaptă de la noi sau pe care îl așteptăm noi însene de la noi.

Când scopul nostru este evoluția și spunem: „Aș vrea să îmbunătățesc asta”, pornim de unde și de la cine suntem. „Aș vrea să lucrez la relația cu părinții mei” este un scop complet diferit de „Vreau ca părinții mei să mă vadă ca fiind o fiică perfectă”.

Pentru a ilustra cât de diferite sunt aceste afirmații, multe dintre femeile pe care le-am

intervievat au declarat că relațiile cu părinții lor s-au îmbunătățit după ce au încetat să mai fie „fica perfectă“. Acest lucru este valabil și în privința aspectului fizic, al rolului matern și al creșterii copiilor.

Când ne acordăm permisiunea de a fi imperfecte, când ne dăm seama de valoarea noastră în ciuda imperfecțiunilor pe care le avem, când clădim rețele de relații cu ceilalți prin care suntem apreciate ca ființe imperfecte, suntem mult mai capabile de schimbare.

Aceasta ne aduce înapoi la fraza care m-a făcut pe mine să pornesc în această călătorie: „Nu îi poți face pe oameni să-și schimbe comportamentul, inducându-le rușine sau umilindu-i.“ Acest lucru înseamnă că nu putem folosi ura de sine ca să pierdem în greutate, nu putem să ne transformăm prin rușine în niște părinți mai buni și nu putem să ne umilim pe noi sau familiile noastre, pentru a le schimba după bunul nostru plac. Să punem oamenii pe „lista perdanților“ nu dă rezultate. *Rușinea erodează tocmai acea parte din noi care crede că suntem capabile să ne schimbăm.*

Stabilirea scopurilor

Femeile cu un nivel crescut de reziliență la rușine nu au înlocuit perfecțiunea cu scopuri ca „lucrez la atingerea perfecțiunii“. Clădirea rezilienței la rușine cere stabilirea unor scopuri realiste. A spune „Nu vreau să fiu percepută niciodată ca fiind nerăbdătoare“ este același lucru ca a spune „Vreau

să lucrez la a deveni mai răbdătoare, astfel încât să nu mă înfurii niciodată“. În cele din urmă, scopul ambelor abordări este tot perfecțiunea.

Am vrut să aflu mai multe de la femei despre „scopurile legate de evoluție“, cum ar fi „vreau să fiu mai răbdătoare“, așa că le-am întrebat cum cred ele că se poate întâmpla asta. Pe baza răspunsurilor, am constatat o legătură directă între nivelul lor de reziliență la rușine și abilitatea lor de a identifica obiective specifice corelate cu scopurile ulterioare.

De exemplu, Cheryl, o bună prietenă și colegă de-a mea, mi-a spus că scopurile ei legate de creșterea copiilor sunt să fie „amuzantă, puternică, blândă, informată, răbdătoare și iubitoare“. A precizat că asta își dorea și că știa că e nerealist să fi toate aceste lucruri tot timpul.

Când am întrebat-o ce a făcut pentru a atinge aceste scopuri, a început să enumere cu multă siguranță de sine obiective simple, măsurabile (care se întâmplă sau nu), tangibile. Mi-a spus: „Să dorm – sunt un părinte mai bun când sunt odihnită. Chiar dacă e dificil, mă asigur că fiii mei au un program pe care îl respectă, astfel încât să se simtă bine. Citesc multe cărți de parenting – când sunt bune, le urmez sfaturile, când nu sunt, nu o fac. Când văd că alt părinte face ceva bine, îl întreb cum procedează. Eu și soțul meu mergem la ateliere de parenting. Păstrez legătura cu grupul meu de mame. Am schimbat medicii pediatri de mai multe ori până când am găsit unul care îmi împărtășește valorile și îmi oferă îndrumarea pe

care o doresc și de care am nevoie. Stabilesc limite în munca mea. Când cineva îmi critică modul în care îmi cresc copiii, apelez la un sistem de sprijin format din prietene cu care pot să vorbesc despre asta. Încerc să am grijă de mine acordându-mi timpul de care am nevoie pentru a-mi umple rezervorul interior. Când este golit, nu am nimic de dat nimănui.“

Destul de ciudat, evoluția și stabilirea scopurilor pot părea mai laborioase decât să visezi că atingi perfecțiunea. Când încercăm să fim perfecte, eșuăm atât de des, încât aproape ne obișnuim cu asta. După o vreme, ne păcălim singure că să te aștepti la perfecțiune e mai nobil decât să lucrezi în direcția scopurilor tale. E mult mai ușor să spui „Voi fi slabă până în decembrie“ în loc de „Începând de astăzi, o să încep să mănânc sănătos și să fac sport.“ Sau „Lucrurile vor fi minunate când vom scăpa de datorii“ în loc de „Nu voi cumpăra nimic cu cardul de credit săptămâna asta“.

Când ne stabilim obiective realiste pentru a atinge „scopuri de evoluție“, ne asumăm responsabilitatea pentru ziua de azi, de mâine și de poimâine în loc să amânăm responsabilitatea pentru șase luni de acum înainte.

Femeile care dispun de ceea ce eu aș considera cele mai ridicate niveluri de reziliență la rușine cu privire la perfecțiune au avut scopuri foarte realiste și strategii concrete, măsurabile pentru atingerea acestor scopuri. Un exemplu a fost o femeie care s-a luptat cu o tulburare alimentară mai bine de zece

ani. Mi-a spus că și-a depășit tulburarea alimentară și rușinea de a suferi de bulimie stabilindu-și „scopuri de sănătate“ realiste, pe care le-a notat pe hârtie pentru fiecare săptămână în loc de „scopuri de slăbit“ universale. Nu mai vrea să fie percepută ca fiind „slabă“, ci „sănătoasă“ și lucrează la asta făcând sport timp de 30 de minute de cinci ori pe săptămână și mâncând cel puțin trei mese sănătoase pe zi.

Unul dintre beneficiile evoluției prin stabilirea de scopuri îl reprezintă faptul că nu este o propunere de tipul totul sau nimic – succesul sau eșecul nu sunt singurele rezultate posibile. Dacă scopul nostru este să fim părinți mai buni și ne stabilim două obiective rezonabile de a citi un articol legat de creșterea copiilor pe lună și de a vorbi cu părinți care dovedesc că au aptitudinile pe care le respectăm, putem totuși să învățăm și să evoluăm, chiar dacă nu ne atingem toate obiectivele.

Dacă nu citim articolul, dar învățăm multe de la alt părinte, și acesta este un mod de a evolua. Și poate descoperim că a citi articole nu este punctul nostru forte. Poate ar fi mai util să petrecem și mai mult timp în preajma altor părinți. Când ne stabilim scopuri de a deveni mai bune la ceva și obiective măsurabile pentru a atinge aceste scopuri, putem învăța și evolua atât din obiectivele ratate, cât și din cele îndeplinite. Dacă scopul nostru este perfecțiunea, vom eșua inevitabil, iar

acest eșec nu ne ajută nici în ce privește învățarea, nici în ce privește schimbarea; ne face doar vulnerabile la rușine.

Reexaminarea trecutului

Abilitatea de a învăța din greșelile noastre mai degrabă decât de a le vedea ca pe niște încercări eșuate de a atinge perfecțiunea reprezintă esența ideii de a „reexamina trecutul“. Reexaminarea trecutului s-a dovedit un concept extrem de important în această cercetare. Femeile cu un nivel ridicat de reziliență la rușine în ceea ce privește aspectul fizic, rolul matern, creșterea copiilor, munca și familia au vorbit cu mult entuziasm despre importanța de a crede că nu e niciodată prea târziu să evoluezi și să te schimbi. S-au opus ideii de a fi definite de greșelile lor și au văzut „imperfecțiunea“ drept o parte necesară a evoluției, și nu un obstacol. În plus, multe dintre aceste femei au subliniat importanța ca membrii din rețeaua lor de relații să le arate prin propriul exemplu că „a reexamina trecutul“ este o strategie importantă pentru evoluție și schimbare. Femeile au fost îndeosebi influențate de disponibilitatea propriilor părinți de a se schimba și de a evolua din acest punct de vedere.

În schimb, femeile care au vorbit despre luptele continue împotriva rușinii manifeste în aceleași domenii au perceput greșelile din trecut și încercările eșuate de a obține perfecțiunea ca fiind de durată și ca afectându-le permanent nivelul

legăturilor afective și a forței psihice. La fel ca femeile care au demonstrat un nivel ridicat de reziliență la rușine, ele au fost influențate și de forțe exterioare; însă, în aceste cazuri, acele forțe au făcut mai degrabă parte din pânza de păianjen a rușinii lor, și nu din rețeaua lor de relații. Când au vorbit despre permanența greșelilor și incapacitatea lor de a renunța la perfecțiune și de a se orienta înspre evoluție, cel puțin 80% dintre ele au descris aceste aspecte ca pe ceva ce au învățat de la părinții și/sau familiile lor.

Prin urmare, primul motiv pentru care reexaminarea trecutului e un concept important pentru reziliența la rușine este capacitatea noastră de a depăși greșelile din trecut și eșecurile și de a merge înspre schimbare și evoluție. Cel de-al doilea motiv îl reprezintă influența sa asupra eforturilor noastre de a clădi empatie prin intermediul rețelei de relații – nu doar că e nevoie să fim dispuse să reexaminăm trecutul și să învățăm din greșelile noastre, ci avem nevoie de oameni în viața noastră care să fie dispuși să facă la fel.

Dintre toate concluziile generate de acest studiu, niciuna nu a fost mai semnificativă pentru mine ca influența pe care o au părinții asupra copiilor. Nu a contat dacă vorbeam cu o persoană în vârstă de 18 ani sau de 68 de ani, exista un impact uriaș asupra femeilor generat de disponibilitatea părinților acestora de a reexamina trecutul și de a încerca în mod continuu să-și îmbunătățească relațiile cu propriii copii. Acest

lucru a fost evident în toate domeniile, dar mai ales în cele care intră în categoria „perfecțiunii”. Dintre toate vocile care își strigau așteptările sau care șopteau afirmații tăcute, vocile părinților apăreau constant în rândul celor cu cea mai mare influență.

Când părinții sădesc așteptări legate de perfecțiune în copiii lor, este foarte dificil pentru cei din urmă să înlocuiască scopul legat de perfecțiune cu cel privitor la evoluție și îmbunătățire. Acest lucru este mai ales valabil când părinții folosesc rușinea ca pe o unealtă pentru a impune așteptări. Femeile ai căror părinți și-au demonstrat propriul angajament de a reexamina trecutul încurajându-le să depună eforturi în vederea evoluției, iar nu a perfecțiunii au simțit o puternică legătură emoțională cu părinții lor și multă empatie.

Este dificil pentru mine să redau în scris emoția transmisă de participante când le-am explicat ce înseamnă să-ți auzi părinții spunând „Îmi pare rău” sau „Înțeleg cum te-a făcut să te simți asta”. Când părinții recunosc durerea resimțită de copiii lor – când le arată sincer empatie fără să caute să se explice sau să se apere – se poate produce o vindecare uimitoare.

La polul opus, femeile ai căror părinți au continuat să le impună așteptări legate de perfecțiune și la vârsta adultă fie au continuat să se lupte cu rușinea, fie au trebuit să lucreze din greu pentru a-și dezvolta reziliența în fața așteptărilor continue ale părinților.

Amintește-ți exemplul din capitolul precedent în care mama i-a spus fiicei ei: „Dumnezeule, tot grasă ești!“ Și cum ar fi fost dacă, după ce ar fi ascultat-o pe fiica ei explicându-i cât de multă rușine îi producea asta, mama ar fi răspuns următoarele: „Nu vreau să te fac să-ți fie rușine sau să te rănesc. Îmi pare rău că am făcut asta. Vreau ca noi să fim apropiate. Te iubesc.“

Acest lucru nu ar repara automat relația lor, dar ar fi un prim pas uriaș în direcția vindecării. Da, sunt sigură că la un moment dat mama respectivă o să vrea să explice sau să-și apere motivația spunând: „Sunt doar foarte îngrijorată în legătură cu sănătatea ta.“ Dar pentru a ne reexamina cu adevărat acțiunile din trecut, este important să începem prin a recunoaște inițial durerea pe care am produs-o și dorința noastră de a reclădi relația cu celălalt.

Am trăit pe pielea mea impactul pe care îl are disponibilitatea părinților de a-și reexamina trecutul. Înainte de a deveni mamă, voiam să fac perfect tot ce credeam că ei au făcut „greșit“. Acum când sunt părinte, sper doar că sunt la fel de dispusă să-mi reexaminez acțiunile așa cum sunt părinții mei. Vorbeam de curând cu tata despre creșterea copiilor, iar el mi-a spus: „Nu poți fi părintele perfect; unica modalitate de a-ți măsura succesul este reprezentată de capacitatea viitoare a copiilor tăi de a fi părinți și mai buni ca tine și de disponibilitatea ta de a-i sprijini în tot acest proces.“

M-am gândit mult timp la afirmația lui. Îți oferă multă putere să observi disponibilitatea părinților tăi de a-și reexamina alegerile; îți dă chiar și mai multă putere să te gândești la cum copiii tăi îți vor cere într-o zi să faci același lucru.

Unul dintre cele mai mari obstacole în ce privește reexaminarea trecutului are legătură cu empatia. Dacă scopul nostru îl constituie perfecțiunea mai degrabă decât evoluția, este puțin probabil să fim dispuse să reexaminăm trecutul, pentru că acest lucru ne cere un anumit nivel de empatie față de propria persoană – capacitatea de a ne uita la propriile acțiuni cu înțelegere și compasiune; de a ne înțelege experiențele chiar în contextul în care s-au întâmplat și de a face acest lucru fără a ne judeca. Eu numesc această aptitudine de a reflecta cu empatie la propriile acțiuni „ancorare“.

Ancorarea

Când alegem evoluția în defavoarea perfecțiunii, alegem empatia și legăturile afective. Eu folosesc termenul de *ancorare* deoarece, pentru a examina unde ne aflăm, unde vrem să ajungem și cum vrem să ajungem acolo, trebuie să dispunem de un anumit nivel de acceptare de sine în legătură cu cine suntem. Ancorarea ne oferă stabilitatea de care avem nevoie pentru a cere sprijin și a examina cine suntem și cine vrem să fim. Cu cât suntem mai ancorate, cu atât ne simțim mai puțin obligate să ne apărăm deciziile și să ne protejăm. Putem să

ne uităm la noi cu compasiune mai degrabă decât cu dispreț de sine. Ancorarea ne împiedică, de asemenea, să alergăm după acceptarea și apartenența la un grup încercând să devenim orice vor ceilalți să fim.

În timpul interviurilor, am întâlnit două femei care aveau povești similare în legătură cu aspectul lor fizic. Ambele fuseseră supraponderale din timpul adolescenței până la 20 și ceva de ani. Ambele aveau la momentul interviurilor în jur de 35 de ani, erau foarte slabe și aveau fete de o vârstă fragedă.

Prima femeie disprețuia foarte mult persoana care fusese în trecut. „Eram grasă și dezgustătoare. Nu-mi vine să cred că am arătat vreodată așa.” A continuat să-mi spună cât de mult îi displăceau femeile supraponderale. Mi-a spus că mama ei era foarte slabă și o „agasa” constant din cauza greutateii ei. A mai spus că are două fete și că urmărește tot ce mănâncă ele. Fiica ei cea mare (care avea șapte ani la momentul interviului) ținea deja regim. A mărturisit că i se părea mai indicat să îi spună ea fiicei că pare grasă decât să o facă colegii ei de școală. Am simțit că acestei femei, în ciuda faptului că slăbise, încă îi era foarte rușine în legătură cu problemele sale de greutate. Părea mai degrabă fixată în rușine decât ancorată în acceptarea de sine.

Cea de-a doua femeie mi-a spus că se luptase cu greutatea timp de 25 de ani. Mi-a spus că fusese un copil supraponderal și că nu a slăbit decât atunci când a ajuns la 30 de ani. Când am

întrebat-o cum se simte când se gândește la viața ei de când era supraponderală, mi-a spus: „Face parte din identitatea mea. M-am măritat și am născut în acea perioadă, am pierdut-o pe mama când aveam 20 de ani – ca toată lumea, am avut perioade bune și perioade proaste.“ Mi-a spus că amândoi copiii ei erau prea mici ca să-și amintească faptul că fusese atât de grasă, așa că atunci când văd filmări și fotografii vechi se mai întâmplă să comenteze. „Le-am explicat că mă rănește când râd de vechile mele fotografii. Am folosit asta ca pe un exemplu pentru a-i învăța că nu ar trebui să judeci oamenii pe baza felului în care arată. Mă iubesc și cred că sunt o mamă minunată. Le-am spus că, dacă cineva nu ar fi văzut decât că sunt grasă, ar fi ratat toate lucrurile bune în legătură cu mine. Au devenit foarte sensibili în legătură cu chestiunea asta față de prietenii lor.“ După spusele ei, se simte puternică și liberă în ce privește aspectul ei fizic. Mi-a spus că beneficia de un uriaș sistem de sprijin din partea prietenilor și a familiei. Părea bine ancorată în acceptarea de sine.

Cum să celebrăm ceea ce este obișnuit și „nepopular“

O obsesie distructivă în legătură cu perfecționismul este fascinația față de celebrități. Răsfoim cu disperare reviste pentru a afla toate detaliile intime legate de starurile pe care le iubim și de cele pe care le urâm. Vrem să știm cine a slăbit, cum își decorează locuința, ce mănâncă, ce

îi dau câinelui lor să mănânce... orice. Dacă mănâncă, se îmbracă, dețin sau pierd un anumit lucru – vrem să facem și noi la fel!

Vrem să trăim viețile lor pentru că ni se pare că este un mod de a ne apropia de perfecțiunea pe care o căutăm. Celebritățile ne apropie și de un alt bun extrem de râvnit: popularitatea. Importanța acestui fapt nu ar trebui să fie subestimată. Știm că adolescenții își asumă adesea riscuri fizice și psihice teribile pentru a fi populari printre egalii lor. Din păcate, în cultura noastră, a fi popular nu-și pierde din valoare după absolvirea liceului. Femeile între 18 și 80 de ani mi-au vorbit despre durerea emoțională de a fi percepute ca fiind „nepopulare” sau „demodate”. Au vorbit cu aceeași sinceritate despre consecințele majore cu care se confruntau ca rezultat al încercării de a menține vie percepția de a fi „în ton cu vremurile”. Din păcate, într-o cultură condusă de profit, industrii de mai multe miliarde de dolari se asigură că a fi perfectă și interesantă rămân niște atribute la fel de eluzive pe cât sunt de seducătoare. Nu există să fii suficient de perfectă sau suficient de interesantă.

În cartea ei, *The Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*, Mary Pipher ne vorbește cu înțelepciune despre adevărata amenințare pe care o constituie mass-media pentru familiile noastre. Ea explică faptul că mass-media formează noua noastră comunitate – o comunitate mult mai puțin diversificată decât viața reală. „«Cunoaștem» celebritățile, dar ele nu ne cunosc pe noi. Noua

comunitate nu este cea formată din vecini cum erau cele de dinainte. David Letterman nu o să ne dea o mână de ajutor dacă ne moare bateria de la mașină într-o dimineață de iarnă. Donald Trump nu o să ne aducă sacoșe cu alimente dacă își pierde tata locul de muncă. Aceste relații imaginare creează un nou tip de singurătate – singurătatea oamenilor care stabilesc relații cu personaje în loc de persoane.“

Pe lângă stimularea perfecționismului și a singurătății (care sunt adesea în strânsă legătură), se pune problema comparării vieții noastre cu cea a celebrităților. Ne uităm ore în șir la emisiuni care nu fac nimic altceva decât să prezinte în detaliu fiecare mișcare a vedetelor. Și, în mod conștient sau inconștient, ne comparăm viața cu a lor.

În cadrul cercetării mele atât asupra femeilor, cât și asupra bărbaților, numeroși participanți mi-au vorbit despre faptul că le e rușine de „viața lor mărunță, plictisitoare“. Cu foarte puține excepții, acești participanți își comparau viața cu cele pe care le vedeau la televizor sau despre care citeau în reviste. Dr. Pipher explică acest fenomen și în contextul noii comunități mass-media: „Comunitatea electronică este mai puțin diversificată decât cea din viața reală. Problemele de care se ocupă nu sunt cele cu care se confruntă oamenii adevărați. Anumite situații, precum starletele tinere care sunt amenințate sau bărbații arătoși care luptă împotriva infracțiunilor sunt exploatare excesiv. Poveștile noastre, mult mai comune, precum ședințele de la școală, scrierea de

poezii, vizitele la muzee, lecțiile de pian sau livrarea de mâncare la domiciliu pentru vârstnici sau săraci sunt practic ignorate. Oamenii care nu sunt interesați din punct de vedere vizual, adică majoritatea dintre noi, sunt insuficient reprezentați. Poveștile care sunt selecționate sunt cele care aduc bani. În acest mod, bogăția și complexitatea vieții dispar.“

În cultura noastră, teama și rușinea de a fi o persoană obișnuită sunt foarte reale. De fapt, multe dintre femeile mai în vârstă pe care le-am intervievat au vorbit despre faptul că și-au trecut în revistă viața și au plâns după lucrurile extraordinare pe care nu aveau să le trăiască niciodată. Pare că măsurăm valoarea contribuțiilor oamenilor (și uneori a întregii lor vieți) după nivelul de recunoaștere publică. Cu alte cuvinte, în prezent, valoarea este măsurată prin faimă și avere.

Cultura noastră se grăbește să ignore femeile și bărbații liniștiți, obișnuiți, muncitori. În multe cazuri, punem semnul de egal între *obișnuit* și *plictisitor* sau, chiar mai periculos de atât, *obișnuit* a devenit sinonim cu *lipsit de sens*. Una dintre cele mai mari consecințe culturale ale devalorizării vieții noastre a fost toleranța noastră față de ce sunt dispuși să facă oamenii pentru a-și dobândi statutul de „extraordinar“.

Jucătorii de baseball care se îndoapă cu steroizi și hormoni sunt eroi. Liderii de corporații cu pachete salariale de miliarde de dolari sunt invidiați, chiar dacă angajații lor își pierd în același timp pensiile și beneficiile salariale. Fetele tinere

lansează website-uri și camere de chat pentru a vorbi despre trucurile pe care le folosesc celebritățile pentru a-și ascunde tulburările alimentare ca să se mențină slabe și frumoase. Copiii mici sunt excesiv de stresați și suferă de un nivel ridicat de anxietate ca urmare a programării de activități extrașcolare în exces și a accentului pus pe notele obținute la testele de evaluare.

Aceste exemple ne fac să ne întrebăm ce anume suntem dispuse să sacrificăm în căutarea extraordinarului. Putem folosi instrumentele de reziliență la rușine pentru a afla mai multe în legătură cu spaimile și vulnerabilitățile noastre în fața presiunilor culturale. Practicarea conștientizării critice este deosebit de importantă dacă vrem să înțelegem mai bine comunitatea mass-media care a devenit parte din viața noastră.

Teama de vulnerabilitate

Dacă vrem să reușim să recunoaștem și să acceptăm ceea ce ne face oameni, inclusiv imperfecțiunile și viața noastră mai puțin extraordinară, trebuie să ne acceptăm cu brațele deschise vulnerabilitățile. Acest lucru este extrem de dificil pentru că ne e teamă de vulnerabilitate. După cum am scris în capitolul 1, punem semnul egal între vulnerabilitate și slăbiciune, iar în cultura noastră există foarte puține lucruri pe care le detestăm mai mult decât slăbiciunea.

Când le-am ascultat pe femei vorbind despre teama lor de a fi vulnerabile, am auzit același lucru

iar și iar: „Nu vreau să împărtășesc informații cu cineva ca pe urmă acea persoană să le folosească împotriva mea.” Este extrem de dureros să împărtășim o vulnerabilitate sau o teamă cu cineva, care apoi să le folosească împotriva noastră ca pe o insultă, ca să aibă câștig de cauză într-o dispută sau ca bază pentru a bârfi.

Un concept care s-a conturat în timpul interviurilor este reprezentat de ceea ce eu numesc *mahmureala vulnerabilității*. *Mahmureala vulnerabilității* este corelată cu teama noastră de vulnerabilitate și, din păcate, majoritatea dintre noi am avut parte de ea. Fiecare dintre noi s-a aflat în situații în care a fost împreună cu un prieten, un coleg sau un membru al familiei și a simțit acea dorință profundă de a crea o legătură emoțională. În ciuda fricii, am trăit acea chemare sau nevoie de a împărtăși ceva semnificativ și, cât de curând, ne-am deschis inima cu totul. I-am mărturisit totul acelei persoane; i-am împărtășit cele mai profunde vulnerabilități personale.

În următoarea oră, zi sau săptămână, am fost cuprinse de o undă de regret ca de un val cald de gheață: „Isuse, ce mi-a venit să-i povestesc asta? Ce o să creadă despre familia mea? Dacă o să spună mai departe?” Aceasta este *mahmureala vulnerabilității*.

Când începem să lucrăm la reziliența noastră la rușine, nevoia de a ne deschide în fața cuiva și de a vorbi despre experiențele noastre poate deveni o forță foarte puternică. Atât de puternică, încât

uneori ne face să ne deschidem în fața unor persoane cu care nu am dezvoltat tipul de relație necesar asimilării acelor informații.

Un lucru bun în legătură cu mahmureala vulnerabilității este că e universală. Când vorbesc despre acest concept în cadrul prezentărilor mele, văd de obicei o cameră plină de persoane care dau din cap având pe chip expresii care transmit: „O, da, am trecut și eu prin așa ceva – nu mi-a plăcut deloc.” Când vine vorba de împărtășirea informațiilor, ne-ar plăcea să credem că majoritatea dintre noi avem abilitatea de a recunoaște persoanele potrivite, momentele potrivite și modurile potrivite de a împărtăși informații. Dar, din păcate, realitatea este că majoritatea dintre noi am apelat la persoane pe care de-abia le cunoaștem și am revărsat asupra lor vulnerabilitatea noastră.

Harriet Lerner ne oferă sfaturi minunate pe acest subiect: „Atunci când se pune problema de a fi vulnerabili în fața cuiva, este mai înțelept să așteptăm un timp, pentru a verifica dacă acea persoană merită să ne asculte povestea și pentru a conștientiza propria stare de confort și de siguranță atunci când divulgăm informații care au un conținut sensibil. Vrem să fim siguri că persoana respectivă nu ne va contesta sau minimaliza suferința sau, din contră, că nu va insista asupra problemei noastre într-un mod prea puțin util. Nu vrem să fim puși la colț, să fim

compătimiți, să se bârfească despre noi și nici nu ne dorim ca acele informații sensibile să fie folosite împotriva noastră.”¹⁵

Teama, vulnerabilitatea și așteptările

Ne temem de vulnerabilitate și pentru că aceasta este adesea corelată cu așteptările noastre și cu durerea dezamăgirii. Elizabeth, o femeie pe care am intervievat-o cu mai mulți ani în urmă, mi-a vorbit despre rușinea pe care a simțit-o când nu i s-a oferit promovarea pe care o aștepta. „Îmi era rușine mai ales pentru că le spusese tuturor cât de mult însemna asta pentru mine. Vorbisem cu toată lumea – cu soțul, cu copiii, cu vecinii, cu mama și cu colegii mei. Nu le spusese efectiv că urma să obțin acea promovare; fusesem doar sinceră în legătură cu cât de mult mi-o doream. În loc să mă simt doar tristă și dezamăgită, am fost tristă, dezamăgită și rușinată.”

Când cineva are curajul de a-și împărtăși speranțele cu noi, ni se oferă o oportunitate importantă de a practica compasiunea și legătura emoțională. Gândește-te ce impact major ar fi putut avea asupra lui Elizabeth un răspuns de tipul „Ai avut foarte mult curaj să ceri această promovare și apoi să fii sinceră în legătură cu cât de mult îți doreai să o obții. Sunt atât de mândră să fiu fiica/prietena/mama ta”.

Așa cum o demonstrează exemplul lui Elizabeth, există o relație complexă între așteptările, vulnerabilitățile și temerile noastre.

Când ne formăm așteptări, creionăm în minte cum vor fi lucrurile și cum vor arăta ele. Uneori, mergem atât de departe, încât ne imaginăm ce textură și ce gust vor avea și cum vor mirosi. Păstrăm în minte o imagine care este extrem de valoroasă pentru noi.

Ne stabilim așteptări nu doar în funcție de cum ne găsim locul în această imagine, ci și în funcție de ce fac în imaginea respectivă persoanele din jurul nostru. Și de cele mai multe ori, sentimentul de eșec pe care îl simțim când aceste așteptări nu ajung să se împlinească se transpune în rușine. Când o să pierd 15 kilograme, lucrurile vor sta în felul următor... dacă o să intru la facultate, o să mă simt... dacă o să cumpărăm casa asta, totul se va schimba... dacă o să-i spun tatălui meu cum mă simt, el o să înțeleagă... dacă o să fac asta pentru copiii mei, o să fie foarte recunoscători. Uneori, așteptările neîmplinite duc doar la o dezamăgire ușoară, dar, în multe cazuri, conduc la rușine, mai ales dacă intervin vulnerabilitatea și teama.

Kelli, una dintre participantele la cercetare pe care le-am intervievat, a vorbit foarte sincer despre cum așteptările și temerile ei îi sporeau riscul de a-i fi rușine de fiecare dată când se afla în preajma soacrei sale. Kelli a descris-o pe soacra ei ca fiind foarte critică pentru cum își creștea copiii, pentru cum stătea acasă cu ei și pentru cum își trata soțul (fiul acestei femei). Când am vorbit despre vizitele soacrei, mi-a descris cum se pregătea cu săptămâni, uneori chiar luni înainte. Kelli era

dispusă să facă eforturi uriașe pentru a genera situații care să-i permită să demonstreze aptitudinile de parenting și de relaționare în cuplu despre care credea că aveau să o mulțumească pe soacra ei.

Fără excepție, de fiecare dată când soacra ei venea în vizită, nimic nu mergea așa cum fusese planificat. Nu doar că soacra continua să fie critică, dar își dăduse și seama de eforturile evidente ale lui Kelli de a genera situații în care să creeze o impresie bună.

Indiferent ce facem, nu putem controla cum vor răspunde sau reacționa oamenii. Dacă pierdem 15 kilograme ca să vedem expresia de pe chipul prietenilor noștri la reuniunea cu foștii colegi de clasă, ce se întâmplă când nu se va citi nimic pe fața lor? Putem trece prin sentimente care variază de la o dezamăgire ușoară la o rușine majoră.

Kelli mi-a spus că în cele din urmă s-a oprit din a mai încerca să prezică și să controleze ce se întâmpla când o vizita soacra ei. Când ea și soțul i-au împărtășit în cele din urmă sentimentele, acest lucru nu a părut să aibă un impact prea mare asupra ei. Kelli a dezvoltat în cele din urmă alte strategii pentru a gestiona vizitele respective. A limitat durata vizitelor și s-a pregătit diferit pentru ele. În loc să încerce să le controleze, s-a înconjurat de sprijinul familiei și al prietenilor.

Kelli mi-a împărtășit această poveste drept exemplu al felului în care ne putem dezvolta reziliența la rușine. Mi-a spus că nu s-a așteptat niciodată ca lucrurile să se schimbe pentru că ea

s-a schimbat; credea că aveau să se schimbe pentru că soacra ei se va schimba în cele din urmă. Cred că asta e problema cu așteptările: sunt adesea nerealiste și plasate asupra persoanelor greșite. În următoarea secțiune vom discuta despre un exercițiu interesant care ne poate ajuta să ne recunoaștem temerile și să verificăm realitatea așteptărilor noastre.

Jocul de cărți al vieții

Jocul de cărți al sarcinii este un exercițiu foarte puternic pe care multe spitale îl folosesc la cursurile dedicate părinților în vederea pregătirii lor pentru naștere. Părinților care urmează să aibă un copil li se dau zece cartonașe și li se cere să scrie pe fiecare o așteptare importantă pe care o au legată de travaliu și naștere. Se presupune că familiile speră ca cele două să decurgă bine atât pentru mamă, cât și pentru copil, așa că nu li se cere să includă aceste așteptări. De obicei, femeile scriu lucruri precum naștere vaginală, fără anestezie epidurală, fără induceri ale travaliului, fără epiziotomie, familia ajunge la timp, fără forceps, copilul pus la sân imediat, hrănire cu lapte praf și asistente drăguțe. Cartonașele lor descriu imaginea pe care și-au format-o în minte în legătură cu travaliul și cu nașterea.

Când termină și se uită cu mândrie la cartonașele lor, li se cere să le întoarcă pe cealaltă parte ca să nu se poată vedea ce scrie pe ele, să le amestece și să aleagă cinci cartonașe din zece. În

acest moment, li se spune că ceea ce au scris pe cele cinci se va întâmplă, iar restul, nu. Apoi sunt întrebat: „Ești pregătită să ai parte de cinci din zece, iar nu de zece din zece?”

Cred că acesta e un exercițiu foarte profund și nu doar pentru travaliu și sarcină. Ar trebui să extindem acest exercițiu la „jocul de cărți al vieții”. Când în mintea noastră dezvoltăm așteptări pe a căror realizare se bazează întreaga valoare personală, ne pregătim pentru confruntarea cu rușinea. Folosirea acestui exercițiu pentru a ne recunoaște vulnerabilitățile și temerile reprezintă o modalitate eficace de a verifica realitatea acestor așteptări.

Principiul amplificării

Exercițiul ne poate ajuta să înțelegem mai bine cât de multă emoție am atașat anumitor așteptări. Dar pentru a aborda așteptările și teama de vulnerabilitate, trebuie să discutăm despre cum majoritatea femeilor sunt educate de societate să creadă că anumite evenimente îți salvează viața. Indiferent cât de prost stau lucrurile, dacă ne găsim un iubit, lucrurile vor sta mai bine. Dacă ne căsătorim, vor sta chiar și mai bine. Dacă avem copii, vor sta atât de bine, încât nu o să ne vină să credem.

În urma procesului de cercetare, am ajuns să cred că oricare ar fi problemele pe care le asociez unui eveniment de viață, acestea se vor amplifica instantaneu din secunda în care agitația din jurul

evenimentului respectiv se risipește. Dacă suntem singure și ne luptăm cu probleme legate de propria identitate, găsirea unui partener le va intensifica. Repet, amplificarea e posibil să nu apară decât după ce strălucirea radiată de o „nouă iubire“ se va estompa, dar va apărea negreșit.

Oricare ar fi problemele pe care tu și partenerul tău le aduceți într-o căsnicie, acestea se vor amplifica. Același lucru este valabil și în ce privește nașterea copiilor. Nu doar că aceste probleme vor rămâne, ci vor deveni și mai complicate și mai complexe. Dacă aprobarea părinților tăi este foarte importantă pentru tine, să ai un copil nu va schimba asta. Vei avea încă și mai multe chestiuni pentru care să le ceri aprobarea.

Am intervievat o femeie în vârstă de aproape 60 de ani care mi-a spus că se măritase cu iubitul ei care o agresa fizic, în ciuda avertismentelor prietenilor și ale familiei. La acea vreme, crezuse în promisiunile lui de a-și rezolva problema cu furia după ce aveau să se căsătorească. După nașterea primului lor fiu, soțul devenise și mai violent. Ea s-a simțit complet izolată. „Nu am ascultat de nimeni. Chiar credeam că dacă se va căsători sau va avea copii, se va schimba. A fost cumplit, dar nu aveam cum să apelez la părinții sau la prietenii mei. Doar mă avertizaseră. Am rămas până mi-a spart nasul și mi-a rupt mâna. Nu am putut să ascund asta de familia mea.“

Schimbarea poate avea loc și există întotdeauna potențialul de a evolua; însă un eveniment de viață nu ne va oferi schimbarea sau evoluția pe care o

căutăm. Dacă ne căsătorim, partenerul gelos va deveni și mai temător pentru că miza este mai mare. Mama care așteaptă ca noi să facem totul perfect are așteptări și mai mari pentru că miza este mai mare. Relațiile încordate între frați devin și mai tensionate în fața dificultăților generate de îngrijirea membrilor familiei. În acest mod, principiul amplificării servește pe post de catalizator, scoțând la lumină așteptările eșuate legate de un eveniment de viață major. Când se bazează pe realizarea a ceva ce nu putem controla, valoarea noastră personală este pusă în pericol. Când ne spunem: „Această relație se va îmbunătăți, trebuie doar să ne căsătorim“, iar lucrurile se înrăutățesc după căsătorie, acest lucru poate deveni o sursă uriașă de rușine.

Repet, dacă vrem să putem recunoaște și accepta ceea ce ne face umane, inclusiv imperfecțiunile și viața noastră mai puțin extraordinară, trebuie să ne acceptăm temerile și vulnerabilitățile. Înțelegerea propriei frici face parte din procesul de reziliență la rușine. Este și o cărămidă importantă în procesul de clădire a tipului de relație de care avem nevoie pentru a duce vieți împlinite și în strânsă legătură cu ceilalți.

Cum să practicăm compasiunea într-o cultură a învinovățirii

E VINA ta! Totul este din vina MEA! Tu ești de vină. Eu sunt de vină. Facem parte dintr-o cultură obsedată de găsirea vinei și de atribuirea ei. Să ne considerăm pe noi însene sau pe alții responsabili este un lucru bun, dar vina și responsabilitatea sunt foarte diferite. Cred că diferența dintre responsabilitate și învinovățire este foarte similară cu relația dintre vină și rușine. La fel ca vina, responsabilitatea este cel mai adesea motivată de dorința de a repara și de a reface – înseamnă să faci pe cineva responsabil de acțiunile și de consecințele acțiunilor sale.

Pe de altă parte, folosim adesea învinovățirea pentru a ne elibera de sentimente copleșitoare de teamă și rușine: „Acest lucru e dureros – pe cine pot învinui? Te voi învinovăți pe tine! Ești o persoană rea și e vina ta.” Când ne considerăm pe noi însene sau pe alții responsabili pentru comportamentul nostru, ne așteptăm la o schimbare sau o rezolvare. La fel ca rușinea,

învinovățirea ne face să ne închidem în noi și nu reprezintă nicidecum o unealtă eficientă de schimbare.

Dacă mie îmi este rușine pentru că îmi pierd răbdarea cu copilul meu și mă învinovățesc pentru că sunt o mamă rea, prezint o probabilitate mai mare de a mă cufunda și mai mult în rușine. Dacă, pe de altă parte, îmi pierd răbdarea cu copilul meu, mă confrunt cu rușinea și apoi îmi asum responsabilitatea pentru comportamentul meu, prezint o probabilitate mai mare de a-mi cere scuze copilului și de a-mi da seama cum să depășesc rușinea, astfel încât să pot fi părintele care îmi doresc să fiu.

Aceleași idei se aplică învinovățirii celorlalți. Maggie, o mamă în vârstă de 20 și ceva de ani, mi-a spus că una dintre experiențele ei generatoare de rușine cele mai teribile a avut loc când fiul ei în vârstă de șase ani a căzut de pe trambulină și și-a rupt mâna. Când cea mai bună prietenă a ei, Dana, a ajuns la urgențe, Maggie nu s-a mai putut stăpâni și a început să plângă. I-a spus Danei: „Mă simt de parcă aș fi o mamă groaznică! Nu-mi vine să cred că Matthew și-a rupt mânuța. Ar fi trebuit să-l supraveghez mai atent.” Dana i-a răspuns: „Nu. Ar fi trebuit să cumperi gardul acela de care ți-am zis. Te-am avertizat că o să se întâmple ceva de genul ăsta.” Maggie s-a afundat și mai mult în rușine. Dana nu a simțit nevoia să manifeste compasiune față de Maggie pentru că o învinuia pentru accidentul fiului ei.

Învinovățirea de care vorbesc în povestea lui Maggie și a Danei este foarte evidentă, dar nu întotdeauna se întâmplă la fel. Adesea, învinovățirea este subtilă și insidioasă – nici măcar nu știm că o practicăm sau de ce o practicăm. De exemplu, dacă mergem cu mașina pe stradă și facem o pană, sfârșim prin a ne reproșa că suntem grase și urâte. Ne convingem că femeile slabe și frumoase nu fac pană – doar femeile oribile ca noi. Sau ne trezim cu un cec refuzat de la plată și, deodată, în loc să ne spunem: „Trebuie să fiu mai atentă la acest cont“, ne gândim: „Sunt o proastă. Asta s-a întâmplat pentru că nu am reușit să termin facultatea.“

Cultura învinovățirii ne invadează viața. Ne învinuim constant pe noi însene și pe ceilalți. În capitolele precedente am vorbit despre separare și izolare. Ambele sunt produse secundare ale unei culturi a învinovățirii. În acest capitol, vom explora patru concepte suplimentare legate de învinovățire: furie, invizibilitate, stereotipuri și etichetare și excludere. Voi discuta, de asemenea, despre cum femeile folosesc aceste patru elemente ale rezilienței la rușine pentru a trece de la învinovățire la compasiune.

Furia

Emoția care stă la baza obsesiei noastre legate de învinovățire și găsirea vinovatului este furia. În cultura noastră bazată pe rușine și învinovățire, furia vizibilă este peste tot. Talk-show-urile cu

politicieni au devenit adevărate întreceri de urlat. Un drum scurt cu mașina până la magazinul din cartier devine o cursă cu obstacole de șoferi furioși, care fac gesturi obscene. Explozii publice furioase dirijate împotriva străinilor și a angajaților de la serviciul cu clienții ajung un lucru la ordinea zilei.

Furia poate fi motivată de multe experiențe și sentimente diferite – rușinea, umilința, stresul, anxietatea, teama și suferința reprezintă unii dintre cei mai uzuali factori declanșatori. Relația dintre rușine și furie se referă la utilizarea învinovățirii și furiei pentru a ne proteja de suferința cauzată de rușine.

Cercetătoarele care studiază rușinea June Tangney și Ronda Dearing ne explică faptul că o strategie de a ne proteja în timpul unei experiențe generatoare de rușine este de a „inversa rolurile” și de a orienta învinovățirea înspre exterior. În cadrul cercetării lor, au descoperit că atunci când îi învinuim pe ceilalți, adesea resimțim o *furie îndreptățită*. Deoarece furia este o emoție care presupune putere și autoritate, să fim furioși ne poate ajuta să ne recăpătăm senzația de control. Recâștigarea controlului este importantă pentru că rușinea ne face să ne simțim lipsite de valoare, paralizate și ineficiente. Reacția de rușine/învinovățire/furie descrisă de cele două cercetătoare este foarte similară cu cea de *a ne situa împotriva celorlalți* – strategia de rupere a legăturilor afective despre care am vorbit în capitolul 3. Să ne poziționăm împotriva celorlalți

reprezintă strategia de a încerca să avem putere asupra altora, de a fi agresive și de a utiliza rușinea pentru a combate rușinea.

Am intervievat multe femei care au vorbit despre folosirea furiei și a învinovățirii pentru a-și gestiona sentimentele de rușine copleșitoare. Ce a reieșit în urma discuțiilor a fost un profund sentiment de regret și de tristețe față de utilizarea incorectă a furiei. Să apelezi la furie și la mânie ca soluție la rușine nu face decât să ne sporească senzația că ceva nu e în regulă cu noi și că nu merităm relațiile cu ceilalți.

Iată ce au scris cele două cercetătoare: „E aproape de la sine înțeles că o asemenea furie bazată pe rușine poate duce la probleme grave în relațiile noastre interpersonale. Receptorii furiei motivate de rușine resimt această furie ca pe ceva ce erupe «din senin». Intuind că nu prea are sens din punct de vedere rațional, nenorocosul care îl observă pe celălalt sfârșește adesea prin a se întreba: «De unde a venit *asta?*» [...] Astfel, deși furia defensivă poate reprezenta un câștig pe termen scurt în ce privește reducerea suferinței de moment produsă de rușine, dacă evaluăm acest tip de secvență de tipul rușine—învinovățire, constatăm că prezintă probabilitatea de a fi distructiv pentru relațiile interpersonale – atât pe moment, cât și pe termen lung. Învinovățirea și furia defensive bazate pe rușine pot în cele din urmă duce fie la retragere (din partea oricăreia dintre părți sau a ambelor) sau la escaladarea conflictului, la învinovățire și la

contraînvinovăţire. În oricare dintre cazuri, rezultatul final probabil că va fi o ruptură în relaţia interpersonală.“

Furia nu este o emoţie „rea“. De fapt, sentimentul de furie şi exprimarea adecvată a furiei sunt vitale pentru clădirea relaţiei. Năpustirea asupra celorlalţi atunci când trăim ruşine nu înseamnă că „ne simţim furioşi“. Când facem acest lucru, ne este ruşine şi o mascăm prin furie. În plus, furia şi învinovăţirea motivate de ruşine sunt rareori exprimate într-un mod constructiv. Ruşinea ne inundă cu emoţie şi durere, iar instinctul de ruşine/învinovăţire/furie este de a o turna toată în capul altcuiva. Dacă una dintre perdelele noastre de fum de bază constă în ruşine şi învinovăţire, este esenţial să înţelegem şi să recunoaştem această strategie de apărare. Apoi, trebuie să aflăm cum ne putem calma şi cum ne putem păstra atenţia conştientă atunci când ne dăm seama că ne e ruşine.

Multe dintre femeile cu care am vorbit au menţionat importanţa respiraţiei profunde. Ştiu că atunci când îmi e ruşine, dacă rămân tăcută şi inspir adânc, acest lucru mă ajută să-mi recuperez echilibrul emoţional. Unele femei au vorbit despre faptul că s-au scuzat din situaţia respectivă, retrăgându-se pur şi simplu. E necesar ca fiecare dintre noi să afle cum poate obţine „pauza“ de care are nevoie pentru a-şi depăşi ruşinea, astfel încât să ia decizii conştiente în legătură cu reacţiile şi răspunsurile sale. Atât în cadrul cercetării mele, cât şi în viaţa personală, am descoperit că acest

lucru presupune mult exercițiu. E nevoie și de curaj pentru a reveni și a ne cere iertare când ne lăsăm pradă reacției noastre de furie/învinovățire.

Invizibilitatea

Putem înțelege de ce utilizăm furia și învinovățirea ca protecție în fața rușinii dacă ne gândim la rușine ca la „a fi expuse“. Pentru multe femei, rușinea se referă la expunere sau la teama de expunere. Acesta este motivul pentru care ne dăm atât de mult silința să ascundem părțile imperfecte ale ființei noastre care ne fac vulnerabile la a fi ridiculizate sau judecate de ceilalți. Teamă de a fi umilite ne împiedică să spunem ce gândim. Nevoia de a arăta sau de a ne comporta perfect ne ține acasă, ascunse cu nasul sub cearșaf.

Dar, pe lângă faptul că ne este rușine în legătură cu ce vedem în noi însene sau cu ce văd alții, putem simți rușine și în legătură cu ceea ce nu vedem. Această altă latură a rușinii este uneori mai dificil de identificat și de numit – este rușinea invizibilității.

Timp de mai mulți ani, am predat un curs de asistență socială la facultate pe tema problemelor femeilor. În timpul fiecărui semestru, dedicam o oră pentru „ziua revistei“. Studentele aduceau la curs exemplare din revistele lor de modă favorite – sfârșeam de fiecare dată cu cel puțin 150 de reviste diferite împrăștiate pe podea. Le dădeam foarfeci, lipici și hârtie cartonată. Prima lor temă era să petreacă o oră răsfoind revistele și decupând

imagini pentru a face un colaj cu înfățișarea lor ideală – hainele, bijuteriile, părul, machiajul, brațele, picioarele, tălpile, pantofii etc. care le inspirau.

Până la finalul primei ore de curs, fiecare studentă avea un colaj complet – multe dintre ele foarte detaliat. Una dintre cele mai semnificative conștientizări care s-a conturat în urma acestui exercițiu este cât de repede tăiem femeile în bucăți pentru a le lipi laolaltă ca să formeze imaginea noastră ideală. Vrem ochii uneia, nasul alteia, buzele acelea, părul acesta, dar de culoarea asta. Brațele uneia sunt prea subțiri, dar îmi plac coapsele pe care le are cealaltă. Practic dezmembrăm femeile pentru a o sculpta pe cea perfectă.

Următoarea lor sarcină a fost să descopere și să decupeze imagini din reviste care arătau ca ele – imagini care reprezentau îndeaproape cum arătau cu adevărat, dimensiunile lor corporale reale și forma corpului lor (brațe, picioare, fese), ce purtau în acea zi, cum aveau părul etc. După aproximativ 15 minute, studentele deveneau adesea frustrate și încetau să mai caute. Când ne arătau aceste colaje, unele aveau o pereche de pantofi sau un stil de coafură similar, dar cam asta era tot. Le-am adresat o întrebare simplă în legătură cu acest exercițiu: „Unde sunteți voi? Plătiți pentru această revistă. O adorați. Unde sunteți voi?”

Răspunsul este simplu și, cu toate acestea, posibil generator de rușine. Nu suntem acolo pentru că nu contăm în această cultură. Și cu cât

ne îndepărtăm mai mult de ideal (tânăra, frumoasă, cu pielea albă, cu trăsături delicate, emanând erotism, slabă și arătând copilăroasă/bogată/seducătoare/având nevoie să fie salvată/confuză/în pericol), cu atât contăm mai puțin.

Ultimul pas din exercițiul cu revista constă în a răspunde la întrebarea: „Cum te simți când ești invizibilă?” Majoritatea femeilor mi-au spus că se învinovăteau imediat: *Sunt invizibilă pentru că nu sunt suficient de bună* sau *Sunt invizibilă pentru că nu contez*. Doar când am început să vorbim despre întrebările legate de conștientizarea critică și-au dat seama că însuși faptul că se învinovăteau pe ele însele le producea rușine și era distructiv.

Invizibilitatea se referă la lipsa de legături afective cu ceilalți și la neputință. Când nu ne vedem reflectate de propria cultură, ne simțim reduse la ceva atât de mic și de insignifiant, încât suntem șterse cu buretele din lumea lucrurilor importante. Atât procesul de a-ți fi diminuată valoarea, cât și rezultatul final al acestui proces – invizibilitatea – pot produce incredibil de multă rușine.

În interviurile care s-au concentrat asupra îmbătrânirii, a chestiunilor legate de traumă și a încadrării în stereotipuri, s-a evidențiat o legătură puternică între acestea și aspectul invizibilității. Ceea ce a fost valabil și pentru participantele care au vorbit despre chestiunile legate de identitate precum rasa și orientarea sexuală. Când mi-au împărtășit experiențele și concluziile lor,

participantele la cercetare m-au ajutat să descopăr mecanismul primar folosit pentru a ne reduce valoarea și a ne șterge cu buretele existența: stereotipurile.

Stereotipurile și etichetele

Chiar dacă fiecare dintre noi folosește zilnic stereotipuri, mă gândesc că e util să încep cu o definiție a lor. Iat-o pe cea mai clară pe care am găsit-o: „Un stereotip este o definiție excesiv de generalizată și de rigidă a unor caracteristici de grup, atribuită persoanelor pe baza apartenenței lor la un grup.” Uneori, ne simțim bine în legătură cu faptul că folosim stereotipuri, pentru că nu o facem ca să fim răutăcioase sau să rănim pe cineva, ci doar pentru a-i oferi cuiva o imagine rapidă cu privire la o altă persoană:

- N-o s-o facă. Este obsedată de viața sănătoasă.
- Nu-mi dau seama ce o să creadă despre asta. E destul de conservatoare.
- Nu o întreba pe ea. Este întruchiparea mamei tipice din clasa de mijloc.

Cele pe care mă surprind că le folosesc eu cel mai des sunt legate de pantofi: E genul de femeie care poartă saboti, e mai degrabă stilul „șlapi” decât „mocasini”.

La o primă vedere (a picioarelor), aceste expresii par destul de nevinovate. Dar de la nevinovăție la

generare de rușine e doar un pas. Aruncă o privire la aceste afirmații extrase din interviurile luate de mine:

- „Zici că e asiatică sau ceva în genul ăsta – știi ce zic, e deșteaptă foc.”
- „E din India. Știi tu, foarte nepoliticoși.”
- „Are o gândire atât de limitată – nu suport oamenii în vârstă.”
- „Cred că e așa pentru că a fost violată acum câțiva ani.”
- „N-o să-i rănească sentimentele – e genul de bunicuță simpatică.”
- „Nu cred că e nebună, doar că trece prin faza aia de furie tipică persoanelor de culoare.”
- „Iubitul ei e din Pakistan – probabil că ea nici nu are voie să iasă în oraș.”

Acestea nu sunt nevinovate – rănesc și induc rușine. Și deși e posibil să ne crispăm când le citim, majoritatea dintre noi apelăm regulat la acest tip de stereotipuri. Încadrarea în stereotipuri ne permite să grupăm persoanele în categorii prestabilite pe care le înțelegem și care au o logică pentru noi. Acest lucru ne acordă și permisiunea de a învinovăți oamenii pentru dificultățile lor, astfel încât să fim scutiți de responsabilitatea de a manifesta compasiune – „Nu e nevoie ca eu să fiu alături de tine când suferi – tu singur ți-ai făcut-o cu mâna ta”.

Pozitive sau negative, stereotipurile rănesc oamenii – la nivel individual și colectiv. Conform cercetătorilor, stereotipurile pozitive produc imagini purificate și idealizate, în timp ce stereotipurile negative produc portrete umilitoare și caricaturale. În ambele cazuri, celălalt este redus la ceva ce încapă în sertarul nostru mental.

Iată ce scrie Michelle Hunt, specialistă în dezvoltare organizațională și diversitate, legat de aplicarea stereotipurilor: „Nu vreau să fiu introdusă într-o categorie. Nu-mi permit asta. Mi-am petrecut toată viața să ajung cine sunt, cu numeroasele mele fațete și complexități și sunt ofensată atunci când sunt introdusă într-o categorie ca (de exemplu) feministă sau afro-americană. Acest lucru spune că merg, vorbesc și gândesc ca un întreg grup de persoane. În asta constă pericolul unora dintre modurile în care este abordată diversitatea în prezent. Discuția amenință să stimuleze împărțirea oamenilor în categorii, nu să o reducă. Totodată, unicitatea mea – care include faptul că sunt femeie, afro-americană și toate celelalte lucruri care mă reprezintă – este ce vreau ca ceilalți să aprecieze. Am nevoie să mi se permită să-mi pun în valoare unicitatea.”

Când au vorbit despre cum sunt încadrate în stereotipuri și senzația de a fi invizibile, femeile au evidențiat două aspecte diferite. Pe primul îl numesc „etichetele șoptite”. L-am denumit astfel pentru că așa au descris participantele acest aspect: comentarii șoptite pe la spatele lor; crâmpene din

viața lor folosite pentru a eticheta cine sau ce sunt ele. De exemplu: *Este doar mamă. Este supraviețuitoare a cancerului. A fost abuzată în copilărie. Este bipolară. Se tratează pentru dependența de alcool. Soțul ei s-a sinucis. Este bătrână și senilă. Este feministă. Soțul ei o bate. Locuiește într-o rulotă. E singură la părinți. Trăiește din ajutorul social. Este lesbiană. Este mexicană. A fost violată cu câțiva ani în urmă.*

Dacă faci o simplă afirmație de genul „E singură la părinți“, nu rănești pe nimeni. Însă dacă spui „E singură la părinți“ ca un mod de a explica de ce o persoană se poartă într-un anumit fel – „Este foarte egoistă. Știi, e singură la părinți“ –, atunci devine o etichetă. În mod similar, dacă descrii etnicitatea cuiva spunând „E mexicană“, e în regulă. Dacă o folosești pentru a explica de ce o persoană se poartă într-un anumit fel sau dacă ai așteptări de la o anumită persoană pe baza acestui fapt, acesta este un stereotip nociv.

Încadrarea în stereotipuri și etichetarea ne limitează abilitatea de a crea relații. Când credem că apartenența unei persoane la un anumit grup ne spune cine este ea, clădim de fapt relații pe baza unor presupuneri. Ratăm oportunitatea de a-i cunoaște pe ceilalți și de a ne face cunoscuți. Pe multe femei, etichetele le implică în lupte „aranjate“ împotriva așteptărilor socio-comunitare preconcepute, care în cele din urmă le fac invizibile. Iată cum a explicat o participantă experiențele trăite de ea:

- Când oamenii află că sunt lesbiană, cel mai greu îmi e cu presupunerile pe care le fac despre mine. Oamenii presupun automat că știu totul despre mine. Odată ce știu că ești gay, au impresia că pot completa ei spațiile goale pentru tot restul vieții tale. Presupun că probabil ai fost abuzată de un bărbat la un moment dat în viața ta; presupun că urăști bărbații; presupun că ești masculină și că îți place sportul; se așteaptă să te porți, să te îmbraci, să votezi și să cheltuiești banii într-un anumit mod. Majoritatea oamenilor din afara comunității homosexualilor și lesbienele nu înțeleg că există o diversitate mai mare în comunitatea noastră decât în cea a persoanelor heterosexuale. Nu auzi niciodată oamenii spunând: „A, ești heterosexual, e suficient pentru mine – știu totul despre tine.” Orientarea sexuală nu-ți dictează opiniile politice, religia, convingerile, valorile, ce îți place și cine ești. Eu nu presupun că te cunosc când aflu că ești heterosexual. Nu presupune nici tu că mă cunoști când afli că sunt lesbiană.

Cel de-a doilea aspect legat de încadrarea în stereotipuri constă în folosirea de termeni

peiorativi și este aproape întotdeauna determinat de stereotipurile socio-comunitare. Câteva exemple de termeni peiorativi sunt etichetele care rănesc, precum târfă, curvă, târâtură, gură bogată, cățea, scorpie, nebună, isterică, nevrotică, lesbi și tupeistă. Când sunt folosite pentru a umili, termeni precum *gay* sau *queer* sunt la fel de jignitori. Multe dintre aceste apelative sunt prefabricate și gata de a fi aplicate în clipa în care femeile se eliberează de așteptările socio-comunitare. Sunt utilizate atât de frecvent, încât este ușor să uităm cât de mult pot răni. La fel de ușor este și să trecem cu vederea faptul că utilizarea de termeni peiorativi este una dintre metodele cu cea mai mare putere de a întări stereotipurile. Utilizarea identității cuiva pe post de insultă umilește indivizi și grupuri întregi de oameni.

Întotdeauna excepția de la regulă

Ca să fim sincere cu noi însene, cred că majoritatea suntem dispuse să recunoaștem că suntem foarte susceptibile la a ne baza pe stereotipuri, pe etichetare și pe folosirea de apelative jignitoare. Un mecanism care ne ajută să menținem stereotipurile vii și puternice este „factorul excepției“. Multe dintre noi ne dăm seama că susținem utilizarea unui stereotip când ne referim la o populație extinsă și cu toate acestea renunțăm la același stereotip când nu se potrivește cu experiențele noastre personale. E posibil să

facem generalizări extinse despre feministe, dar, când cineva ne provoacă spunând: „Eu sunt feministă și nu sunt așa“, acordăm în mod automat imunitate specială acelei persoane. Spunem ceva de genul „O, nu era vorba de tine. Mă refer la celelalte feministe“ sau „Fii serioasă – tu ești diferită“.

Iată câteva exemple despre cum acționează „factorul excepției“ împotriva eforturilor noastre de a clădi legături afective și reziliență:

- Am 32 de ani și sunt mama a doi copii. Sunt foarte implicată în comunitate și sunt vicepreședintă a asociației cartierului. Când eram la facultate, făceam parte dintr-o suroritate și beam mult. Mi-am dat seama după ce am absolvit că aveam o problemă, așa că m-am dus la Alcoolici Anonimi. M-am recuperat și am opt ani de abținere. Oamenii vor atât de mult să creadă că toți alcoolicii sunt oameni de afaceri în vârstă, lingușitori, lipsiți de scrupule, încât îmi spun întotdeauna că sunt atipică sau îmi pun întrebări precum „Ești sigură că ești alcoolică?“. Atunci când le explic că există multe persoane care se recuperează în urma dependenței lor și care arată exact ca mine, refuză cu încăpățănare să mă creadă. Au impresia că dacă mă transformă în excepția de la

regulă, este un compliment, când în realitate nu face decât să inducă rușine și să rănească. Din cauza acestui tip de oameni lipsiți de educație, înguști la minte este atât de greu să vorbim despre dependență.

- Într-o zi, discutam cu cea mai bună prietenă a mea despre iubitul meu, Matt. Lucrurile începeau să devină serioase, iar ea îmi puna tot soiul de întrebări în legătură cu relația noastră. Prietena mea m-a întrebat dacă aveam de gând să-i spun lui Matt că tatăl meu mă abuzase sexual. I-am spus că vorbisem oarecum despre asta și că probabil până la urmă aveam să-i spun totul. A fost șocată. Mi-a spus: „Mai bine nu – o să schimbe lucrurile între voi.“ Când am întrebat-o ce voia să spună cu asta, m-a avertizat că e posibil ca lui să nu-i mai placă să facă sex cu mine, să creadă că îl voi înșela sau, mai grav, că e posibil ca el să nu mai vrea să se căsătorească de teamă ca eu să nu le fac același lucru copiilor mei. Am fost șocată și foarte rănită. Am întrebat-o dacă, după părerea ei, faptul că fusesem abuzată mă făcea ciudată, promiscuă sau dacă prezentam un risc mai mare de a-mi abuza copiii. Ea

mi-a spus: „Nu cred asta despre tine în mod particular, dar probabil că acest lucru e valabil pentru persoanele care au fost abuzate.“ Nu o să știe niciodată cât de mult m-a rănit sau cât de mult mi-am schimbat sentimentele față de ea.

În facultățile unde se predă asistența socială, petrecem mult timp studiind încadrarea în stereotipuri și etichetarea. După cum am menționat mai devreme, nu credem în conceptul de obiectivitate pură, prin urmare, pentru a menține relații valoroase, etice cu clienții noștri, trebuie să ne explorăm convingerile, valorile și stereotipurile. Dacă nu o facem, există riscul să tragem concluzii pripite în legătură cu clienții noștri, cu problemele lor și cu activitatea noastră.

Pe parcursul anilor, mi-am dat seama cât de important este să înțelegem că nu suntem imune la a ne încadra în stereotipuri atât pe noi, cât și pe alții care au în comun o identitate specifică. Stereotipurile care sunt printre cele mai dificil de dezgropat și de discutat sunt cele pe care credem că avem voie să le exprimăm deoarece sunt orientate spre propriul grup. Cumva, am ajuns să credem că a fi femeie ne dă permisiunea să încadrăm în stereotipuri și să etichetăm alte femei; a fi lesbiană ne dă dreptul să încadrăm în stereotipuri și să etichetăm alte lesbiene etc.

Cu aproximativ cinci ani în urmă, am creat un exercițiu pentru a ajuta asistenții sociali să

identifice aceste „stereotipuri permise“. Pentru a completa exercițiul, le cer să facă o listă cu trei grupuri identitare din care fac parte. Apoi le cer să identifice stereotipurile și etichetele asociate cu fiecare dintre aceste grupuri. În cele din urmă, le cer să identifice stereotipurile pe care le folosesc pentru a caracteriza diverși membri din grupurile lor identitare.

Studentii noștri sunt în mare parte de gen feminin, așa că majoritatea se identifică drept parte din grupul „femeilor“. Când identifică stereotipurile asociate femeilor, folosesc etichete precum bârfitoare, mincinoase, trădătoare, manipulative, isterice și nevrotice. Multe dintre studente recunosc cu ușurință faptul că folosesc acești termeni pentru a descrie alte femei. Acest lucru generează mereu un dialog foarte interesant, deoarece eu le spun: „Nu cred că sunt bârfitoare, mincinoasă sau trădătoare. Nici manipulative, nevrotică sau isterică. Nu v-am identificat pe niciuna dintre voi în acest mod. Sunt curioasă să știu: dacă aceștia sunt termenii pe care îi folosim pentru a descrie femeile, și totuși noi nu suntem așa, atunci cine suntem? Unde sunt toate aceste femei bârfitoare, trădătoare, mincinoase, complotiste, nevrotice și nebune?“

Atunci ele răspund: „Ei bine, noi suntem excepția.“ Tot ele susțin și că, dacă fac parte dintr-un grup, au voie să folosească etichete pentru a descrie alți membri ai grupului. Dacă sunt supraponderală, am voie să te numesc grasă. Dacă am o identitate rasială sau culturală, am voie să

folosesc termeni pe care oamenii din afara acestui grup nu îi pot folosi. Cred că permisiunea pe care ne-o acordăm de a aplica stereotipuri și etichete membrilor propriului grup devine o pantă alunecoasă, pe care riscăm să o luăm repede la vale în direcția rușinii. Adesea nu reușim să ne dăm seama că ne abandonăm pe noi însene și pe ceilalți membri atunci când ne întoarcem împotriva propriilor grupuri.

Îmbătrânirea

În cadrul unui atelier organizat recent, i-am întrebat pe participanți dacă doresc să ne împărtășească cum a decurs completarea exercițiului legat de factorii declanșatori ai rușinii. O femeie a ridicat mâna și a spus: „M-am uitat la acești factori declanșatori și la aceste percepții și mi-am dat seama că nu a îmbătrâni e dureros, ci faptul că eu cred realmente toate aceste mituri legate de persoana mea, de capacitățile mele și de corpul meu. Nu cred că am fost trădată de propriul corp – stereotipurile mele sunt cele care mă trădează.”

Când vine vorba de îmbătrânire, participanții au explicat că puterea stereotipurilor legate de îmbătrânire este mult mai dureroasă decât procesul de îmbătrânire în sine. În parte, aceasta este o consecință a faptului că stereotipurile legate de îmbătrânire s-au insinuat în fiecare aspect al vieții americanilor. Marty Kaplan, analist media și decan asociat la Annenberg School for

Communication din cadrul University of Southern California afirmă că agențiile de publicitate și realizatorii de programe TV nu sunt deloc interesați de femeile și bărbații de peste 50 de ani. „Ba chiar unii realizatori de programe sunt total împotriva persoanelor de peste 50 de ani. Deși există statistici care arată că emisiunea este urmărită de persoanele din acea categorie demografică, acest lucru nu este deloc interesant pentru agențiile de publicitate.“

Acestea au fost comentariile lui Kaplan în timpul unui fragment din cadrul emisiunii *CBS Sunday Morning*. Emisiunea prezenta un material despre segmentul demografic atât de râvnit cuprins între 18 și 49 de ani – cel mai prețuit din punct de vedere al marketingului și al publicității. În cadrul acestui fragment a fost atrasă atenția și asupra unei reclame a AARP¹⁶, care sună în felul următor: „În zilele noastre, nu doctorii sunt cei care îți declară decesul, ci specialiștii în marketing.“

Să aruncăm o privire la unele dintre stereotipurile negative legate de îmbătrânire și la trăsăturile corespondente identificate de cercetători:

- Abătut – temător, deprimat, deznădăjduit, însingurat, neglijat;
- Retras – naiv, tăcut, timid;
- Arțagos – ranchiunos, plângăreț, solicitant, inflexibil, subiectiv, băgăcios, încăpățânat;

- Cu deficiențe ușoare – dependent, fragil, lent, obosit;
- Cu deficiențe severe – slab, confuz, incoerent, senil;
- Vulnerabil – temător, plictisit, lipsit de emoții, ipohondru, mizer, îngrijorat, victimizat.

Acum să analizăm patru dintre stereotipurile pozitive care au reieșit din aceeași cercetare:

- Vârstnicul aflat la vârsta de aur – activ, alert, capabil, plin de viață, sociabil, sănătos;
- Bunicul perfect – iubitor de distracție, recunoscător, fericit, iubitor, înțelept;
- Vecinul dintr-un oraș mic – econom, demodat, dur;
- Conservatorul de tip John Wayne – emotiv, nostalgic, patriot, religios.

Examinând aceste stereotipuri, este greu să negăm că nu li s-ar potrivi unora dintre persoanele pe care le cunoaștem. De aceea și sunt atât de periculoase. Ele se potrivesc atât de bine în unele cazuri, încât ne dăm permisiunea să negăm orice deviază de la această imagine. Când pe femeia de vizavi o vedem ca fiind „bunica perfectă“, e mai puțin probabil să observăm vânătăile ei sau alte semne că e abuzată; în plus, e posibil ca ea să

încerce atât de mult să-și ducă viața conform acestei așteptări, încât să nu spună nimănui nici dacă s-ar întâmpla așa ceva. Când avem nevoie ca tatăl pe care îl vedem ca pe John Wayne să se ridice la înălțimea imaginii sale de bărbat dur, e posibil ca lui să-i fie prea rușine să ne împărtășească temerile sau vulnerabilitățile sale. Sau, așa cum vom vedea din acest exemplu extras din interviuri, e posibil să ne lăsăm păcălite de stereotipul că bunica noastră aflată la vârsta de aur e atât de fericită, încât nu o deranjează să fie redusă la o sursă de divertisment:

- Copiii și nepoții mei îmi spun des lucruri precum: „Dansează pentru noi, bunico, dansează!“ Nu pentru că aș fi o dansatoare minunată, ci pentru că se uită la mine și râd. Uneori, dacă dansez, îmi spun: „Dă-i bătaie, bunico, așa!“ Asta mă rănește. Mi-e rușine pentru că se distrează pe seama mea. Mă văd ca pe o persoană în vârstă care e amuzantă. Sunt bunica lor, nu o femeie adevărată care are sentimente – nu cineva talentat, interesant. Și mi-e rușine și că mă deranjează atât de mult. Știu că mă iubesc foarte mult; doar că uneori pot fi extrem de insensibili.

Încadrarea în stereotipuri reprezintă o formă de învinovățire și de umilire – două dintre ingredientele primare care intră în alcătuirea rușinii. Dacă vrem să trecem de la învinovățire la

relaționare și compasiune, trebuie să depunem eforturi pentru a deveni atente la cum, când și de ce recurgem la stereotipuri.

Depășirea unei traume

După cum am aflat din capitolul precedent, multe dintre mesajele care generează rușine se referă la perfecțiune, dar, când vine vorba de depășirea unei traume, stereotipurile se bazează pe *imperfecțiune*, acel stigmat de a fi defectă sau iremediabil rănită, și pe *învinovățire*, sau a fi într-un fel responsabilă pentru propria traumă.

Când am vorbit cu femeile despre depășirea și vindecarea de pe urma unei traume, am aflat că așteptările socio-comunitare și stereotipurile legate de traumă forțează femeile să se confrunte cu două dificultăți separate: depășirea evenimentului în sine și a rușinii pe care o plasăm asupra lor, folosind stereotipurile ca să le punem sub semnul întrebării experiențele și ca să le definim ca supraviețuitoare. Acest „să le punem sub semnul întrebării experiențele” poate varia de la stereotipuri legate de femei și până la întrebări precum „Chiar a fost atât de rău?” sau „Ce făceai tu acolo cu el?”. În loc să ascultăm și să încercăm să înțelegem, le invalidăm și le minimalizăm experiențele.

Pe lângă îndoială, stereotipurile sunt folosite pentru a încadra identitatea cuiva care a suferit o traumă. Cele mai multe dintre noi am interiorizat niște opinii foarte puternice în legătură cu modul

în care oamenii pot sau *nu pot* să depășească traumele. De curând, am ținut o prezentare pentru o organizație profesională a femeilor. În timpul sesiunii de autografe care a urmat, o femeie a adus patru cărți la masa mea.

Cu lacrimile curgându-i pe față, mi-a spus: „O carte este pentru mine, celelalte sunt pentru sora mea și pentru cele două fiice ale ei. Nepoata mea a fost violată la facultate cu câteva luni în urmă.“ A tras adânc aer în piept și adăugat: „Era o fată frumoasă, inteligentă. Avea toată viața înaintea ei.“

La început, am fost luată pe nepregătite și mi-am zis: „O, Doamne! A fost omorâtă!“ Apoi mi-am dat seama că semnam un autograf pentru ea. Mătușa ei se referise la faptul că era frumoasă și inteligentă înainte de a fi violată. Mă îndoiesc serios că această femeie care stătea plângând în fața mea în legătură cu nepoata ei își dădea seama ce anume spunea sau ce rușine îi putea induce nepoatei sale.

Fiecare dintre noi riscă să facă acest tip de presupunere sau judecată. De câte ori nu am auzit sau am gândit: „N-o să mai fie niciodată la fel“ sau „Acum va fi distrusă pentru totdeauna?“. Putem și să folosim ceea ce știm despre trauma cuiva pentru a-i explica comportamentul. Povestea Aliciei este un exemplu excelent pentru asta.

Alicia și Tom aveau o relație de aproape doi ani când am intervievat-o. Mi-a descris relația lor ca „ajunsă la un final trist“. Când am întrebat-o de ce, mi-a spus că îi mărturisise lui Tom, cu câteva luni în urmă, că în copilărie fusese agresată fizic de

mama ei și de tatăl ei vitreg, motiv pentru care fusese crescută de bunica ei. Mi-a mărturisit că Tom manifesta multă compasiune și că o sprijinea, dar acum, de fiecare dată când se înfură sau se supăra, el pune asta pe seama faptului că ea fusese „un copil molestat“. Alicia mi-a explicat că, în ochii lui Tom, aceasta era noua ei identitate și baza pentru tot comportamentul ei. „Și-a amintit chiar de începutul relației noastre și mi-a spus ceva în genul: «Ah, acum înțeleg de ce ai detestat filmul ăla.»“ Cu doar câteva zile înainte de interviu, Alicia a venit acasă de la muncă și a început să plângă. Șeful o criticase în fața unuia dintre colegii ei. Răspunsul lui Tom a fost: „Ți-e greu să faci față criticilor de la muncă pentru că ai fost molestată de părinții tăi.“ Alicia i-a explicat lui Tom că este normal să nu vrei să fii criticată în fața colegilor tăi și l-a întrebat: „Nu pot să fiu și eu ca toți ceilalți?“ Tom nu a înțeles ce a vrut să spună, așa că ea i-a cerut să se mute de acasă. Alicia a continuat: „Am fost molestată în copilărie. A fost un lucru rușinos și nu am putut să fac nimic în legătură cu asta pentru că eram un copil. Nu voi continua să fiu definită la fel și la 30 de ani. Am dreptul să fiu și altcineva pe lângă acel copil.“

Când vorbesc despre rușinea de a fi agresate sexual sau violate, femeile asociază cea mai mare parte din rușine cu durerea de a fi definite de trauma lor. Evenimentele sunt, desigur, îngrozitoare și pot avea un efect de durată. Dar reacția socio-comunitară la experiența lor – plus pierderea ulterioară a identității și a dreptului de

„a fi o persoană normală“ – sunt la fel de dureroase și adesea produc rușinea cea mai de durată.

- Dacă tatăl ei a fost în stare să-i facă una ca asta, ce spune asta despre ea?
- N-o să mai fie niciodată aceeași persoană – e defectă.
- N-o să mai fie niciodată întreagă după asta.
- Nu văd cum o să fie vreodată o _____ bună (a se completa spațiul gol cu: mamă, parteneră, vicepreședintă etc.).

Există momente când sentimentele, gândurile și acțiunile noastre au legătură directă cu propriile dificultăți, trecute sau prezente. Dar există cu siguranță momente când nu au. Problema este că, la un moment dat, majoritatea dintre noi începem să credem în așteptările legate de cine ar trebui să fim, cum ar trebui să arătăm, ce ar trebui să facem, cât de mult sau cât de *puțin* ar trebui să fim.

Dezvoltăm și o teamă de a ignora aceste așteptări. Ni se arată constant că, dacă le vom evita, ne vom confrunta cu o rupere a legăturilor afective și cu o respingere foarte dureroasă. Prin urmare, le interiorizăm și ele devin o închisoare emoțională. Iar rușinea stă de pază la poarta ei.

Excluderea

Cred că e imposibil să vorbim despre rușine și învinovățire fără să auzim povești despre durerea femeilor de a nu-și găsi locul sau de a se simți excluse. Pe parcursul interviurilor, femeile au menționat „bârfa“, „excluderea“ și „trădarea“ ca fiind câteva surse uriașe de rușine:

- Detest să lucrez cu alte femei. Sunt atât de meschine și de invidioase. Iau lucrurile prea personal și tot ce fac e să se vorbească de rău una pe alta.
- La exterior, sunt exact ca toți ceilalți din cartierul nostru. La interior, mă lupt să fac să meargă o căsnicie care se destramă în fața ochilor mei. Copiii mei au probleme. Rușinea este ce se întâmplă adânc în interior, și cu cât e mai rău în interior, cu atât trebuie să-ți dai mai mult silința ca lucrurile să arate bine la exterior. Uneori, mi-aș dori să putem pur și simplu să arătăm ce e în interiorul nostru ca să nu mai fie atât de greu. Dar, credeți-mă, motivul pentru care nu aș face niciodată asta este pentru că știu cum vorbesc femeile una despre alta – sunt nemiloase.

- Rușinea este atunci când îmi apuc copilul de braț cu dinții încleștați și cu furie pură care mi se revarsă din priviri și mă pregătesc să mă năpustesc asupra lui, dar ridic privirea, iar o altă mamă se uită la mine. Nu vreau să fiu genul ăsta de mamă. Uneori mă simt la limita disperării, nu mă pot abține. Mi-e atât de rușine când alte mame mă observă în acele momente, îmi vine să urlu la ele: „Eu nu sunt așa. Sunt o mamă bună; nu mă port așa tot timpul.“ Știi că spun tuturor că ești dusă cu pluta – despre ce altceva pot să vorbească?
- Am fost la o petrecere cu câteva luni în urmă și o femeie a venit la mine și m-a întrebat cu ce mă ocup, iar eu i-am spus că stau acasă cu cei trei copii ai mei. Imediat i-a apărut această expresie dezamăgită pe chip, de genul „Vai, săraca de tine“, dar mi-a spus „A, bine, bravo ție“ și s-a îndepărtat. Peste aproximativ 20 de minute, am văzut-o vorbind cu o altă femeie și m-am gândit în sinea mea: „Nu mai sunt interesantă; nimic din viața mea care nu are legătură cu copiii mei nu mai contează.“ Îmi venea să urlu din toți rărunchii în mijlocul petrecerii: „Eram inginer, eram cineva, vă jur, vă asigur că eram cineva la fel de important ca voi!“

- La muncă, băieții le flutură pe la nas femeilor că poți să ieși cu ei dacă faci vânzări suficient de mari... dacă muncești mai mult... dacă renunți la familia ta. Pe de o parte, vreau cu disperare să fac parte din clubul băieților. Se distrează mai mult, au clienți mai buni, fac mai mulți bani și au parte de mai multă libertate. Pe de altă parte, îi urăsc. Nu vreau să fiu ca ei sau să fac ce fac ei; vreau doar să mă bucur de beneficiile lor. Iar când vine vorba de femeile din acel grup – ele sunt chiar mai dezgustătoare decât bărbații. Te tratează ca pe un rahat.
- Înainte de a fi promovată, aveam mulți prieteni în departamentul meu. Chiar ieșeam după orele de muncă și în weekenduri. Când am fost promovată, am devenit „târfa care și-a tras-o ca să ajungă în vârf“. Nu am ieșit niciodată și nici nu m-am culcat cu cineva de la muncă, iar ei știu asta. Nu știu cum e în cazul bărbaților, dar, când sunt promovate femeile, trebuie să fie mutate în alt departament.

- I-am spus uneia dintre femeile de la grupul de joacă al fiului meu că uneori folosim pedeapsa corporală ca să-i disciplinăm pe copii. După o săptămână, fiecare femeie din acel grup m-a întrebat de asta. Erau șocate și dezgustate. Câteva dintre ele mi-au spus că asta e o formă de abuz asupra copiilor. Am fost complet surprinsă. S-au purtat de parcă eram un monstru. Le-a fost și milă de copiii mei. Niciuna nu m-a mai invitat acasă la ele pentru întâlniri de joacă. Și nici pe fiul meu la petrecerile aniversare.

Deși unele persoane sugerează că părți din comportamentul de „excludere” sunt determinate genetic, eu nu cred că este adevărat. Nu cred că femeile au tendința naturală de a fi bârfitoare, rele, manipulative. În același timp, nu cred nici că toate femeile sunt de la natură îngrijitoare blânde, afectuoase. Cred că niciunul dintre aceste stereotipuri nu se potrivește femeilor și nu cred că, dacă subscriem la generalizări, vom ajunge să înțelegem sau să modificăm unele dintre comportamentele pe care vrem sincer să le schimbăm.

Când am trecut în revistă interviurile și am încercat să înțeleg această chestiune a bârfei și a excluderii, am început să văd o paralelă între aceste comportamente și experiențele pe care le-a avut fiica mea în școala primară. Nu pentru că

femeile au un comportament infantil și imatur, ci pentru că observarea copiilor mici ne poate învăța multe cu privire la noi însene. Majoritatea copiilor mici sunt foarte autentici – ce e în gușă e cu adevărat și în căpușă. Încă nu au învățat cum să-și ascundă, să-și filtreze și să-și manipuleze experiențele pentru ca acestea să se potrivească așteptărilor celorlalți. Motivațiile lor sunt vizibile și studierea lor ne poate uneori ajuta să înțelegem propriile motivații – acelea care sunt ascunse sub straturi de protecție și de prefăcătorie.

Legătura majoră pe care am identificat-o este între bârfă și hărțuirea din școli – două forme dureroase de excludere. În multe situații de hărțuire la copii, unii îi tachinează pe alții nu din ură sau pentru că sunt răi, ci din nevoia de apartenență. Desigur că există copii care, din diverse motive, au probleme grave și sunt „agresori singuratici“, dar majoritatea hărțuirilor sunt comise de grupuri. Când discutăm cu copilul la nivel individual, acesta recunoaște că participă la hărțuire doar ca o modalitate de a-și menține legăturile cu ceilalți și senzația de apartenență. Acest lucru este valabil și în cazul bandelor; a-i răni sau a-i exclude pe alții este adesea un mod prin care membrii bandei își demonstrează loialitatea și își sporesc nivelul de acceptare în cadrul grupului.

Cred că aceeași dinamică ni se aplică adesea și nouă ca adulți când ne aflăm în situații de grup. Este greu să recunoaștem acest lucru, dar să alegi o persoană pe care să o excluzi sau să judeci pe

cineva reprezintă adesea modalități de a ne crea relații și a fi acceptate în rândul altor femei. Gândește-te la cât de ușor e să stabilim o legătură instantanee vorbind despre cineva sau spunând ceva tăios în legătură cu o cunoștință comună. Este aproape un ritual de acceptare în rândul noilor prietene – dacă nu ai nicio idee despre ce să vorbești, vorbește de rău pe cineva.

Am putea chiar să ne implicăm și noi în bârfele de la dozatorul de apă, nu pentru că am crede în acele bârfe, ci pentru că în acest mod creăm legături cu colegele de muncă aflate și ele lângă dozator. Ne strângem mai aproape unele de altele și împărtășim informații secrete. Formăm un juriu coeziv și îi judecăm pe alții împreună. Iar când ne îndepărtăm de dozatorul de apă, pășim mai vioi în timp ce ne gândim: „Sunt prietenele mele. Mă plac, și eu le plac la rândul meu.“

Desigur, pe măsură ce orele se scurg, e posibil să simțim un gol în stomac în timp ce ne întrebăm: „Oare vorbesc așa și despre mine?“ Când femeia pe care mai devreme am judecat-o și am condamnat-o vine la noi și ne spune ceva prietenos sau doar pune o întrebare legată de proiectul la care lucrăm, ne întrebăm dacă bănuiește ceva. Încercăm să ne imaginăm cum s-ar simți dacă ar avea cea mai mică idee că am vorbit-o de rău. Ne pare rău timp de o secundă, dar apoi alungăm senzația.

Dar, așa cum știm majoritatea dintre noi, senzația neplăcută revine. Suntem furioase pe noi însene: „De ce am făcut asta? Nu-mi place deloc să

bârfesc așa.“ Acum pasul nostru nu mai e vioi și ne aflăm pe un teren nesigur. Nu mai suntem în contact cu curajul și compasiunea noastră. Am clădit și o relație riscantă cu colegele de muncă. Știm ce se întâmplă la dozatorul de apă. Ni se pare că avem două alternative: să ne alăturăm bârfelor sau să riscăm să devenim noi ținta acestora.

Sunt adesea întrebată dacă bârfa este cu adevărat o formă gravă de excludere – dacă are legătură cu rușinea sau e ceva care ne face să ne simțim doar ușor vinovate? Cred că există mai multe răspunsuri la această întrebare. Mai întâi, trebuie să clarificăm că există două variante: fie bârfim, fie suntem ținta bârfei. Nu vă pot spune dacă a-i bârfi pe alții produce rușine. E o chestiune foarte personală. Multe dintre femeile pe care le-am intervievat au spus că simt rușine când bârfesc pentru că are legătură cu nevoia lor de apartenență. De asemenea, le împiedică să manifeste compasiune. Pentru alte femei, ideea de bârfă era mai degrabă legată de vinovăție. Aceste femei l-au descris mai degrabă ca pe un obicei care le făcea să se simtă prost. Eu mă simt fie rușinată, fie vinovată în legătură cu faptul că bârfesc. Depinde de motivul pentru care o fac, de ce spun și de dispoziție.

Însă când suntem ținta bârfei, simțim de obicei multă rușine și este extrem de dureros. Ce spun oamenii pe la spatele nostru poate oglindi lista noastră de identități nedorite. Este cea mai mare teamă a noastră – ieșim din încăpere și oamenii încep să folosească identitățile pe care noi

le detestăm cel mai mult pentru a ne descrie. Acest lucru i s-a întâmplat uneia dintre participante la cercetare. Să aflăm povestea ei.

Am cunoscut-o pe Lori prin intermediul celei mai bune prietene a ei, Melanie, care participase la o rundă anterioară de interviuri și apoi din nou anul trecut. În timpul celui de-al doilea interviu, Melanie mi-a sugerat să o sun pe Lori, care, după cum mi-a explicat ea, trăise „unul dintre cele mai rușinoase evenimente pe care ni le-am putea imagina“. Lori și cu mine am sfârșit prin a intra în legătură telefonic.

Lori și Melanie fuseseră prietene încă din liceu. Acum în vârstă de 30 de ani, locuiesc în state diferite, dar reușesc să mențină legătura prin e-mail și vizite ocazionale. Lori trăiește într-un cartier mare de la periferie și are mulți prieteni. Lucrează cu jumătate de normă pentru compania soțului ei și este foarte implicată în activitățile din cartier. Melanie a descris-o ca fiind genul de persoană care își cunoaște toți vecinii și pe toată lumea de la școlile unde învață copiii ei. Atât Lori, cât și Melanie au scos în evidență faptul că Lori depune eforturi pentru a fi o mamă bună și un părinte bun.

În fiecare lună, Lori și alte opt familii din cartier organizează cu rândul o cină la care fiecare invitat aduce ceva de mâncare. Lori a participat la una dintre aceste cene împreună cu familia ei când a avut loc acest incident care a generat o rușine „greu de imaginat“.

Lori mi-a relatat că se afla în bucătărie împreună cu alte cinci sau șase mame; bărbații erau afară și copiii se jucau în sufragerie și în dormitoare. Lori mi-a spus: „Fiica mea cea mică a venit și mi-a spus că sora ei, Callie, nu a mâncat deloc din pizza ei, dar că mânca acum cea de-a doua brioșă. M-am supărat și am ieșit împreună cu ea din bucătărie în căutarea lui Callie. Am găsit-o, am vorbit cu ea legat de săritul peste masa de seară și tocmai mă îndreptam spre bucătărie, când m-am oprit să adun câteva firimituri de brioșă de pe podea, chiar lângă ușa de la bucătărie. În timp ce eu adunam firimiturile, le-am auzit pe prietenele mele șușotind. Una dintre ele a spus: «E atât de severă cu fetele ei.» O alta a fost de acord cu ea: «Da. Se înfurie atât de tare când nu mănâncă, dar uită-te la ea. E piele și os. La ce s-o fi așteptând?» O altă prietenă a spus: «Știu. E atât de perfecționistă. Credeți că e anorexică?»“

Lori mi-a explicat că nici măcar nu i-a trecut prin cap că ar fi putut fi vorba despre ea. Dar, când a intrat în bucătărie, a fost suficient să vadă expresiile de pe chipurile lor ca să-și dea seama că ea era subiectul acestor comentarii. „Am rămas pur și simplu acolo cu gura căscată. Nu știam dacă să strig și să ies fugind din casă sau doar să încep să plâng.“ Mi-a relatat că, în cele din urmă, una dintre femei i-a spus: «Îmi pare atât de rău, Lori; nu făceam decât să mai schimbăm și noi o vorbă.» O alta a intervenit: «Sincer, ne pare rău. Suntem doar puțin îngrijorate. Știi că te iubim mult.»“

Lori a spus că nu a făcut decât să se uite la ele și să spună: „E în regulă. Trebuie să plec.“ Și-a luat copiii și soțul și s-a dus direct acasă.

Nu a ieșit din casă tot weekendul. Sheila, una dintre femeile care se aflaseră în bucătărie, i-a lăsat două mesaje și a rugat-o să o sune. Lori nu i-a răspuns. Luni dimineața, l-a rugat pe soțul ei să lase copiii la școală. Luni la prânz, trei dintre femei au venit la ea acasă. Le-a deschis ușa fără entuziasm, dar nu le-a invitat înăuntru. Ele au rămas pe verandă și și-au cerut scuze. Lori mi-a spus: „Le părea rău că le auzisem și că m-au rănit, dar nu și-au cerut scuze pentru ce spuseseră.“

După vreo două săptămâni, Lori i-a povestit în sfârșit lui Melanie ce se întâmplase. „Mi se părea rușinos și să vorbesc pur și simplu despre asta. Mă simt umilită că Melanie știe ce gândesc prietenele mele despre mine.“ Lori i-a povestit despre cele trei femei care veniseră să-și ceară scuze și că una dintre ele îi lăsase cinci mesaje în căsuța vocală.

Melanie a ascultat-o și i-a oferit sprijin. I-a sugerat și să răspundă apelurilor Sheilei. Câteva zile mai târziu, Sheila a sunat-o din nou, iar Lori, după ce a verificat numărul de telefon al apelantului, a decis să răspundă. Sheila regreta profund ce se întâmplase. Și-a cerut scuze pentru că nu a zis nimic și nu a pus punct bârfelor. I-a spus lui Lori: „Suntem prietenele tale. Ar fi trebuit fie să-ți spunem că ne facem griji în legătură cu sănătatea ta, fie să nu spunem nimic. Cu siguranță

nu trebuia să te bârfim pe la spate. Îmi pare atât de rău că nu am spus nimic când făceau asta sau când ai intrat în bucătărie.“

Lori și Sheila au stat de vorbă timp de o oră. Lori a spus: „Plângeam. O tot întrebam cum aș putea să mai dau ochii cu toată lumea și să mă port din nou normal.“

Lori a întrebat-o pe Sheila de ce nu venise împreună cu celelalte femei sau de ce nu-i lăsase și ea un mesaj cu scuze în căsuța vocală. Sheila i-a explicat că simțise nevoia să facă asta de una singură. „Tocmai încercarea mea de a fi inclusă în acel grup m-a afundat în acest coșmar.“ Sheila i-a mai spus lui Lori: „Nu am lăsat niciun mesaj de scuze pentru că nu știam dacă îi spusesei ceva soțului tău sau nu. Mie probabil că mi-ar fi prea jenă să vorbesc despre asta cu cineva.“

Ambele răspunsuri au făcut-o pe Lori să se simtă mai bine. Sheila era sinceră. Pe Lori a durut-o un pic când Sheila i-a explicat de ce nu lăsase niciun mesaj de scuze în căsuța vocală, dar apoi aceasta i-a dat de înțeles că știe cât de multă rușine îi produsese experiența.

Sheila și Lori au decis să meargă împreună să ia copiii de la școală, iar Sheila să o ajute să revină înapoi în grup. S-a mai oferit și să stabilească o întâlnire cu celelalte prietene dacă Lori voia să discute despre asta. Nu a vrut.

Lori mi-a spus: „Lucrurile au revenit pe cât posibil la normal. Nu știu dacă vor mai fi vreodată la fel. Eu și Sheila suntem mult mai apropiate, dar grupul pare să fie mai scindat. Eu clar nu voi mai

fi la fel. Pentru mine a fost extrem de dureros. Nu am crezut niciodată că bârfa și vorbitul pe la spate ar putea face atât de mult rău.

Dacă te întrebi și tu cât de multă durere sau rușine poate produce bârfa, această poveste ar trebui să îți ofere răspunsul. Majoritatea dintre noi nu putem suporta să ne gândim la ce s-ar putea spune despre noi de către un grup de vecine bârfitoare.

Reziliența și excluderea

Cea mai mare dificultate pentru multe dintre noi este să găsim o cale de a ne retrage dintr-o situație care implică excluderea și bârfa chiar la momentul îmfăptuirii lor. Dacă ne aflăm împreună cu prietene sau colege care încep să vorbească de rău pe cineva sau încolțesc pe cineva, cum refuzăm să luăm parte la asta? Repet, este o situație dificilă pentru că pune în pericol însăși legătura noastră cu ceilalți.

Timp de mai mulți ani, am experimentat diverse tehnici pentru a menține legătura cu alte femei fără a mă baza pe excludere și competiție ca factori catalizatori ai relației dintre noi. Am descoperit că unele tehnici sunt foarte eficiente, iar altele te fac foarte vulnerabilă în fața unui atac. Adesea, facem apel în mod automat la tehnica de a muta ținta de la o persoană la alta. Din păcate, această tehnică lasă în continuare pe cineva în bătaia puștii.

De exemplu, să presupunem că cineva spune: „E o târfă. Nu-mi vine să cred că a fost promovată. Cu cine crezi că s-a culcat ca să ocupe postul ăla?” Am putea încerca să o facem pe detractoare să-i fie rușine: *Nu-mi vine să cred că tu chiar consideri că femeile care au succes sunt niște târfe care s-au culcat cu diverși bărbați pentru a fi promovate! Țsta e un stereotip care degradează femeile. Nu faci decât să-l alimentezi și să strici imaginea tuturor femeilor!*

Când am ajuns pentru prima dată la conștientizarea critică, am simțit nevoia să atrag atenția în public oamenilor când induceau altcuiva rușine. Curând, mi-am dat seama că nu este o idee bună să-i încolțești pe alții. Chiar și atunci când facem o afirmație validă, acest lucru nu justifică folosirea rușinii sau umilirea intenționată a cuiva în fața altor persoane.

Apoi am încercat abordarea „educă/predică”. Deși este un pic mai puțin drastică decât inducerea rușinii, nici aceasta nu funcționează. În exemplul anterior, am putea răspunde la comentariu spunând: *Eu nu voi vorbi urât despre ea. Acest lucru le face rău tuturor femeilor. E nevoie să ne susținem una pe alta.* Dar când aplicăm metoda „educă/predică”, există probabilitatea să descoperim că noi vom deveni în scurt timp ținta atacului, atunci când ne îndepărtăm de grup.

Am ajuns la acel punct în viață când îmi exprim adesea sentimentele în legătură cu afirmațiile pe care le percep ca fiind dureroase și/sau pline de ură. Dar eu, una, cel mai bine fac asta într-o discuție privată, concentrându-mă

asupra modului cum m-a făcut să mă simt un anumit comentariu sau o anumită discuție. Când mă aflu într-o situație în care devin ținta unei mentalități de grup, am descoperit două tehnici care funcționează, fără să recurg la „mutarea țintei“. Reflecția și/sau redirectionarea reprezintă niște moduri foarte eficiente de „a nu participa“ și de a da o temă de gândire.

Reflecția presupune întreruperea unei conversații cu o întrebare sau o afirmație menită să sondeze. Redirectionarea înseamnă să îndepărtezi conversația de la învinovățire și s-o îndrepti către empatie.

„E o târfă. Nu-mi vine să cred că a fost promovată. Cu cine crezi că s-a culcat ca să ocupe postul ăla?“

Reflecție: *Nu o cunosc suficient de bine.*

Acest lucru duce la întrebarea: Cât de bine cunoaștem pe cineva? De multe ori, îi face pe oameni să-și dea seama că nu știu prea multe despre persoana pe care o atacă sau, cel puțin, le demonstrează că stilul lor de a bârfi pe cineva nu implică și fapte obiective.

„Îți vine să crezi că i-a smuls jucăria din mână fiicei sale?“

Reflecție: *Nu am fost de față – nu știu exact ce s-a întâmplat.*

Acest lucru duce la întrebarea: Cât de mult cunoaștem de fapt despre o situație anume? Dacă am avea de ales, majoritatea dintre noi am

considera că e nedrept ca modul nostru de a ne crește copiii să fie definit de unul sau două momente proaste.

„E atât de răutăcioasă. Nu e de mirare că o părăsește.“

Reflecție și redirectionare: *Nu știu prea multe nici despre el, nici despre căsnicia lor. Mie chiar îmi place de ea. Mă întreb dacă putem să o ajutăm cu ceva.*

Acest lucru transmite că nu știm ce se întâmplă și că ar trebui mai degrabă să sprijinim decât să bârfim persoana respectivă.

„Susie e dusă cu pluta. Ai lucrat vreodată cu ea?“

Reflecție: *Da, de câteva ori. Mie nu mi se pare așa.*

Acest lucru spune că cealaltă persoană are dreptul la opinia sa, dar că tu nu trebuie să fii de acord cu ea.

„Am auzit că Bonnie tot încearcă să rămână însărcinată. E obsedată de asta – e ridicol.“

Reflecție și redirectionare: *Nici nu-mi pot imagina cum trebuie să se simtă. Cred că îi e foarte greu.*

Acest lucru spune, de asemenea, că ar trebui să ajutăm, nu să judecăm.

În secțiunea următoare, voi examina mai în detaliu câteva dintre strategiile generale pentru a clădi compasiune într-o cultură a rușinii.

Reziliența și învinovățirea

Participantele cu un nivel ridicat de reziliență la rușine în cazul învinovățirii s-au bazat într-o măsură semnificativă pe rețelele lor de relații pentru a înțelege și a combate invizibilitatea și încadrarea în stereotipuri. Deși e posibil să fim ignorate, umilite sau respinse de un grup din care facem parte, grupurile pot reprezenta la rândul lor o sursă uriașă de putere și de sprijin. Femeile au descris în repetate rânduri puterea rețelei lor de relații cu membri care aveau în comun caracteristici identitare precum rasa, etnia, abilitatea fizică, statutul profesional, religia, orientarea sexuală, clasa, aspectul fizic, vârsta, genul sau diverse experiențe de viață.

Majoritatea am fost martore ale puterii grupurilor care se reunesc pentru a-și spori vizibilitatea și drepturile lor de bază ca ființe umane. Putem observa acest lucru în cazul grupurilor organizate formate din seniori, al grupurilor de identitate rasială, profesionale, de femei și al celor care au depus eforturi pentru a combate stigmatul bolilor fizice și mintale, al dependenței și al traumei. Majoritatea dintre noi am avut, de asemenea, experiența sprijinului oferit de apartenența la grupuri identitare informale, fie comunitare, civile sau de parenting. Formarea relațiilor în cadrul grupurilor identitare este un mod excelent de a combate invizibilitatea și încadrarea în stereotipuri.

La nivel personal, există mai multe moduri prin care putem deveni mai atente la invizibilitate, la încadrarea în stereotipuri și la etichetare. Prima strategie constă în a completa exercițiul pe care îl dau și studentelor mele. Este important să descoperim cum vedem identitățile proprii și să conștientizăm tendința de a încadra în stereotipuri membrii aceluiasi grup. Apoi, putem identifica stereotipurile în care suntem uneori încadrate noi însene și le putem examina, răspunzând la o serie de întrebări propuse de cercetătoarea și profesoara Mary Bricker-Jenkins. Aceasta ne sugerează să ne întrebăm:

1. Cine sunt eu?
2. Cine spune asta?
3. Cine are de câștigat de pe urma acestor etichete?
4. Dacă eu nu am de câștigat de pe urma acestor etichete, ce trebuie să se schimbe și în ce mod?

Participantele cu un nivel crescut de reziliență la rușine au subliniat importanța majoră a schimbării. Invizibilitatea este insidioasă, iar încadrarea în stereotipuri reprezintă un mod de gândire automat. Dacă nu recunoaștem sau nu acceptăm rolul nostru în aceste procese, nu le putem schimba.

În legătură cu îmbătrânirea, o femeie a afirmat: „Mai degrabă mi-aș consuma timpul, energia și banii lucrând la a redefini ce înseamnă să fii în

vârstă. Să-ți cheltui resursele proprii ca să încerci să te menții tânără înseamnă să duci o luptă obositoare și imposibilă. Cel puțin când lupți împotriva discriminării vârstnicilor, poți schimba lucrurile și pentru alții, nu doar pentru tine.“

Voi încheia acest capitol împărtășindu-ți o mică parte din ce a scris Annie. Ea este una dintre participantele la cercetare. Annie a fost violată în propriul apartament când era în primul an de facultate. După cum puteți vedea din răspunsurile ei la exercițiile cu privire la reziliența la rușine, a găsit o imensă sursă de reziliență vorbind cu alte tinere despre violurile comise de persoane în aparență de încredere în căminele facultății.

Exercițiile lui Annie

Factorii declanșatori: Vreau să fiu percepută ca fiind normală, sănătoasă, aceeași persoană ca înainte de agresiune și să nu fiu învinuită pentru asta.

Conștientizarea critică: Nimeni nu poate să dea timpul înapoi și să facă să dispară ce s-a întâmplat, dar oamenii din jurul meu mă pot face să mă simt mai bine dacă nu șușotesc pe la spatele meu sau dacă nu presupun că nu voi mai fi niciodată fericită. Știu că le cer foarte mult, pentru că am nevoie ca ei să-mi valideze dificultățile particulare, dar totodată le cer să nu mă definească în funcție de ele.

Rețeaua de relații: Consilierul meu, grupul meu de sprijin, discuțiile despre agresiunea sexuală cu fetele de la facultate, mama și tatăl meu, sora și fratele meu, iubitul meu și cea mai bună prietenă a mea.

Identitățile nedorite/Factorii declanșatori: Nu vreau să se creadă că sunt defectă, că nu o să mai fiu niciodată ca înainte, că sunt distrusă din punct de vedere psihic, mereu pe punctul să-mi pierd mințile.

Conștientizarea critică: Nu neg că sunt diferită în unele privințe – sunt, iar acest lucru este normal. Mi-au fost răpite multe lucruri și lucrez la asta. Pur și simplu nu vreau ca prietenii mei să îmi răpească și mai multe lucruri, schimbându-și relația pe care o au cu mine sau tratându-mă diferit. Dacă tu vezi tot ce fac sau spun eu ca având legătură cu agresiunea sexuală, atunci îmi răpești și mai multe lucruri.

Pânza de păianjen a rușinii: Prietenele mele, stereotipurile legate de supraviețuitoarele agresiunilor sexuale, prietenele mamei mele, mătușa și verișoarele mele.

Cum să practicăm legăturile afective într-o cultură a lipsei de legături

Uneori, explic cercetarea mea asupra rușinii ca pe un studiu cu privire la *puterea legăturilor emoționale* și la *pericolele lipsei de legături*. Cea de pe urmă este atât sursa, cât și consecința rușinii, a fricii și a învinovățirii. Izolarea, judecarea celorlalți, vinovăția, furia, încadrarea în stereotipuri, etichetarea – acestea sunt toate forme ale lipsei de legături afective. Dar există o altă formă, una care este adesea mai dureroasă și mai derutantă decât oricare altele: lipsa unei relații cu propria persoană. De multe ori suntem atât de influențate de ce cred alții și atât de copleșite de efortul de a împlini așteptările altora, încât pierdem contactul cu sinele nostru. Ne pierdem elementul de ancorare. Ne pierdem autenticitatea. Motivul pentru care acest lucru e atât de dureros se datorează faptului că autenticitatea noastră constituie fundația pe care se bazează orice schimbare semnificativă.

În acest capitol, vom examina conceptul de autenticitate și motivul pentru care trebuie să fim

autentice dacă vrem să practicăm curajul, compasiunea și implicarea emoțională. Vom explora și modul în care este corelată reziliența la rușine cu dependența, deschiderea de a spune ce gândim, spiritualitatea și nevoia de a ne simți ca niște persoane „normale“.

Autenticitatea

Ce este autenticitatea? E posibil să nu știm cum să o definim, dar cu siguranță o recunoaștem când o vedem. De fapt, când suntem în prezența unei persoane autentice, multe dintre noi putem simți asta până în străfundul ființei noastre. Suntem atrase de persoanele pe care le percepem ca fiind cinstite, reale și sincere. Iubim femeile care radiază căldură și acel sentiment de „a fi cu picioarele pe pământ“. Ne adunăm în jurul persoanelor care pot să „spună lucrurilor pe nume“ și să râdă de ele însele când fac asta.

Autenticitatea este ceva ce prețuim la ceilalți și depunem eforturi să o menținem în viața noastră. Nu ne simțim bine în legătură cu adevărurile spuse pe jumătate, cu relațiile lipsite de onestitate și cu tăcerea plină de teamă. Fiecare dintre noi vrea să știe clar cine este și ce crede și să aibă suficientă încredere de sine ca să împărtășească asta cu ceilalți. Dintotdeauna mi-a plăcut expresia: „Vreau să mă simt bine în propria piele.“

Rușinea le împiedică adesea pe femei să-și prezinte sinele autentic oamenilor din jur – le sabotează eforturile de a fi autentice. Cum putem

să fim sincere când încercăm cu disperare să gestionăm și să controlăm cum ne percep ceilalți? Cum putem fi sincere cu oamenii în legătură cu convingerile noastre și, în același timp, să le spunem ce credem că vor să audă? Cum să susținem ceea ce credem cu adevărat când încercăm să-i facem pe toți cei din jur să se simtă bine, astfel încât să nu se înfurie și să ne umilească?

Dean H. Hepworth, Ronald H. Rooney și Jane Lawson, profesori care țin cursuri de asistență socială, definesc *autenticitatea* ca pe „a ne deschide inima în fața celorlalți prin relaționarea într-o manieră sinceră, spontană, deschisă și onestă”. *Nu putem* să ne deschidem în fața celorlalți când ne vedem pe noi însene ca fiind defecte și nedemne de relațiile cu ceilalți. Este imposibil să fim „oneste” în momentele când ne e rușine de cine suntem sau de ceea ce gândim.

Rușinea naște rușine. Când ne sacrificăm autenticitatea într-un efort de a gestiona cum suntem percepute de ceilalți, adesea suntem prinse într-un ciclu periculos și nociv: rușinea, sau teama de rușine, ne îndepărtează de sinele nostru autentic. Le spunem oamenilor ce vor să audă sau nu ne deschidem când ar trebui să o facem. Apoi, ne este rușine pentru că suntem nesincere, pentru că ne prezentăm incorect convingerile sau pentru că nu ne asumăm un punct de vedere important. Poți vedea acest ciclu în exemplele care urmează:

- Uneori, spun ce au nevoie oamenii să le spun. Dacă sunt cu niște prieteni liberali, mă port ca și cum aș fi liberală. Dacă sunt cu prietenele mele conservatoare, mă port ca și cum aș fi conservatoare. Cred că mi-e atât de teamă să nu spun ceva care să supere pe cineva, încât pur și simplu mă las dusă de val. Acest lucru mă face să mă simt foarte superficială și necinstită.
- Credința mea este o parte foarte importantă a vieții mele. Vreau să mă simt liberă să vorbesc despre convingerile mele spirituale la fel cum oamenii vorbesc despre politică sau despre convingerile lor sociale. Dar nu pot. E suficient să menționez cuvântul *biserică*, și oamenii se simt ofensați. Se uită la mine de parcă sunt nebună și încerc să-i convertesc. Aveam la telefonul de la muncă un mesaj automat care spunea: „Vă mulțumesc pentru apel, să aveți o zi binecuvântată.“ Șeful meu m-a obligat să îl șterg pentru că era „jignitor“. Oamenii de la mine de la birou folosesc „cuvântul cu f” toată ziua, dar încearcă să mă facă pe mine să mă simt exclusă pentru că spun „binecuvântată“.

- Ca americană de origine japoneză, aud constant oameni care fac presupuneri radicale despre femeile asiatice. Unii dintre ei ne portretizează ca pe niște minorități perfecte – deștepte, muncitoare și excesiv de ambițioase. Unele dintre stereotipuri sunt de natură sexuală: femeile asiatice sunt adesea descrise ca permissive și supuse. Toate aceste presupuneri și stereotipuri ne reduc umanitatea. Deseori vreau să spun ceva legat de asta, dar mi-e prea rușine. Pe de-o parte, din cauza culturii mele, pe de alta, pentru că sunt femeie. Aș vrea să spun ce gândesc mai des, dar e foarte dificil și mă face să mă simt foarte vulnerabilă.
- Lucrez cu un grup de bărbați și femei care sunt bigoți în toată puterea cuvântului. Spun mereu lucruri jignitoare despre minorități. Fac glume groaznice și trimit emailuri rasiste. Aș vrea să reclam asta directorului de resurse umane, dar el e cel mai rău dintre toți. Într-o zi, eram în încăperea unde putem sta când suntem în pauză și un mic grup format din acești oameni a spus o glumă oribilă despre Matthew Shepard, homosexualul care a fost omorât în bătaie în Laramie, Wyoming. Nu am râs, dar nici nu am spus nimic. Am stat pur și simplu cu privirea în

pământ. Mă simțeam groaznic. Când m-am uitat la *The Laramie Project* la televizor, am plâns de la început până la sfârșit. Mă tot gândeam: „De ce nu am spus nimic? De ce nu le-am spus cât de cruzi erau?” Îmi era cu adevărat rușine de mine.

- Mă uit la știri și citesc ziare. Sunt foarte interesată de politică și de ce se întâmplă în lume. Încerc să reflectez la opiniile și poziția mea înainte de a vorbi despre asta, dar, în mod invariabil, eșuez. Încep să mă stresez când cineva nu e de acord cu mine sau pune la îndoială afirmațiile mele. Uneori, reacționez închizându-mă în mine și, alteori, dacă mă simt încolțită, devin mai vocală și mai emotivă. În ambele cazuri, par stupidă. Detest asta. De ce trebuie să exersezi dinainte? De ce nu pot pur și simplu să spun ce gândesc?

- În ultimii doi ani am ajuns să vorbesc concomitent trei limbi diferite. Când sunt la muncă, folosesc „limbajul albilor“. Când sunt acasă vorbesc natural, ca în copilărie. De curând, mi-am făcut niște prieteni noi la biserică și la început s-au luat de mine pentru că accentul meu nu era „tipic pentru persoanele de culoare“. Am început rapid să vorbesc o a treia limbă, astfel încât să nu creadă că încerc să mă prefac că sunt albă. Să nu te simți „reală“ în lumea celor albi este una, dar mi se pare și mai nesincer să schimbi cine ești pentru a te simți acceptată de membrii propriei comunități.

Am alcătuit o listă cu mesajele și așteptările pe care le-au descris femeile în legătură cu deschiderea de a spune ce gândești. Dacă examinăm caracteristicile autenticității — naturalețe, sinceritate, spontaneitate, deschidere și veridicitate —, ne dăm seama cât de dificilă poate fi autenticitatea dacă încercăm să trecem acțiunile și gândurile noastre prin filtrul acestor așteptări limitative:

- Nu îi face pe oameni să se simtă nelalocul lor, dar fii sinceră.
- Nu adopta o atitudine de superioritate, dar fii sigură pe tine.

- Nu supăra pe nimeni și nu răni sentimentele nimănui, dar spune ce gândești.
- Nu adopta un ton ofensator, însă fii directă.
- Arată că ești informată și educată, dar nu că le știi pe toate.
- Arată că ești implicată, dar nu fi foarte inflexibilă.
- Nu spune nimic neconform cu opinia publică sau controversat, dar ai curajul de a nu fi de acord cu mulțimea.
- Nu da impresia că ești prea pasionată de ceva, dar nu te arăta nici prea dezinteresată.
- Nu deveni prea emotivă, dar nici prea detașată.
- Nu trebuie să citezi date și cifre, dar nici să greșești.

În aparență, aceste așteptări par ridicole – sunt complet contradictorii și subiective. Cine are dreptul să definească ce înseamnă *ofensator* și *emotivă*? Ce înseamnă *prea pasionată* și *prea dezinteresată*?

Aceste „reguli” sunt construite în jurul unor roluri rigide de gen care lasă femeilor prea puțină libertate de mișcare pentru a putea naviga pe această mare de așteptări, menținându-și totodată și autenticitatea. Dacă încalcăm una dintre aceste

reguli, suntem automat etichetate și suntem încadrate în stereotipuri. Dacă spunem ce gândim, devenim scorpia băgăcioasă, cu gura mare pe care toată lumea adoră să o urască. În cazul în care clarificăm sau corectăm ceva, devenim persoana arogantă care le știe pe toate și cu care nu suportă nimeni să stea. Dacă suntem sincere în legătură cu un subiect care este tabu sau care îi face pe alții să se simtă nelalocul lor, suntem etichetate ca fiind ciudate sau nebune. Dacă două femei se implică într-o dezbatere politică aprinsă la televizor, este vorba de o „luptă între mâte“. Pe când dacă doi bărbați se implică în același tip de dezbatere, este o discuție aprinsă asupra unor subiecte importante. Când ne apucăm să examinăm mesajele și așteptările care alimentează identitățile noastre nedorite, înțelegem cu ușurință cum rușinea ne poate submina autenticitatea. Pur și simplu nu putem să vorbim despre adevărul nostru când suntem prizonierele a ceea ce cred alții. În următoarea secțiune, vom examina conceptul de normalitate. Uneori, nevoia noastră de a ne simți ca niște persoane normale sau de a fi percepute ca atare este mai puternică decât angajamentul nostru de a fi autentice. Acest lucru este în special valabil pentru factorii declanșatori ai rușinii care ne fac să ne simțim singure și ca niște intruse.

Rușinea și normalitatea

Rușinea ne face să ne simțim ca și cum am fi diferite – ca și cum am fi singurele persoane care

sunt așa. Atunci când luam interviuri femeilor, nu vrei să știi de câte ori am auzit femeile spunând: „Vreau doar să mă simt normală.“ Ca femei, suntem bombardate de mesaje generate de mass-media în legătură cu normalitatea – mai ales în legătură cu sexul și sănătatea fizică și mintală. Un excelent exemplu este reprezentat de o copertă a revistei *Glamour* cu titlul „Ești o persoană normală când vine vorba de sex? Detalii intime despre ce face toată lumea“. Pentru a depăși rușinea dată de sentimentul că suntem ciudate și anormale, căutăm normalitatea. Nevoia de a ne integra într-un grup surclasează nevoia de a fi naturale, autentice sau sincere.

În timpul interviurilor, mi-am dat seama că, uneori, căutarea normalității se rezumă la cifre. De câte ori pe săptămână trebuie ca eu și soțul meu să facem sex ca să fie normal? Câți parteneri sexuali am voie să am dacă am 25 de ani și sunt singură? Pe o scală de la 1 la 10, cât de ciudat este faptul că soțului meu îi place să facă asta? Cât de multe cupluri încearcă acest lucru? Câte femei cunoașteți care sunt dispuse să facă asta? Câte femei de vârsta mea iau medicamentul ăsta? Cât de mari sunt riscurile dacă renunț la contracepția hormonală? Câte femei au acest diagnostic? De câte ori ați întâlnit un caz ca al meu? Cât va dura până când libidoul meu va reveni la normal? Cât de multe kilograme trebuie să dau jos ca să evit ca medicul să-mi țină o prelegere data viitoare când mă duc să-mi măsoare greutatea? Vă rog, dați-mi un număr!

Când nu putem obține niște informații bune fie pentru că sunt modificate în scopuri de marketing, fie pentru că subiectele sunt prea tabu pentru a fi discutate public, devenim disperate să aflăm în ce măsură suntem normale. Vrem să știm ce înseamnă normal pentru că „a fi normal“ ne oferă o șansă mai mare la acceptare și apartenență.

Când am stat de vorbă despre sex și sănătate, multe participante la cercetare m-au întrebat cum erau răspunsurile lor în comparație cu cele ale altor participante. În timpul discuțiilor despre aceste subiecte, femeile au pus întrebări precum „Ce spun celelalte femei?“ sau „Se potrivește asta cu ce ați auzit de la alte persoane?“.

Aceste așteptări induse de mass-media sunt atât de periculoase din cauza capacității lor de a exploata nevoia noastră de a ne simți normale, arătându-ne imagini ale realității și etichetându-le ca fiind „anormale“. Gândiți-vă la acele reclame care susțin: „Dacă te simți obosită și copleșită...“, „Dacă nu mai faci atât de des sex...“, „Dacă ești prea neliniștită în legătură cu siguranța copiilor tăi...“ sau „Dacă pielea ta arată așa...“.

Evident că unele intervenții chirurgicale și medicamente sunt foarte utile și indicate. Însă multe reclame vânează vulnerabilitățile femeilor, exploatând nevoia noastră de a ne simți normale. Exploatează și nevoia noastră foarte umană de acceptare și de apartenență, arătându-ne imagini cu persoane singure și triste care în aparență „fac mai puțin sex“ sau sunt „nesănătoase“. Desigur, ultimele imagini ale reclamei, filmate cu

încetinitorul, ne arată o persoană care înainte era deznădăjduită și care a testat acea pastilă sau a folosit acea loțiune și care acum e veselă, înconjurată de prieteni și familie.

Banii și marketingul din spatele acestor reclame au consecințe mai semnificative decât prescrierea excesivă și utilizarea în exces a medicamentelor și a „remediilor”. Într-un mediu medical bazat pe o economie de piață care pune preț pe eficiență și profit, multor femei care ar putea beneficia de terapie medicamentoasă li se neagă aceste servicii pentru că nu dispun de resursele financiare pentru a acoperi cheltuielile medicale. În plus, ca urmare a faptului că firmele de asigurări americane elimină asigurarea de sănătate mintală din majoritatea planurilor, femeile care ar avea de câștigat de pe urma unei combinații de medicație și consiliere (studiile dovedind că împreună sunt mult mai eficiente decât simpla medicație) pot avea acces doar la medicație.

Îmi amintesc că am urmărit cu atenție reclamele la medicamente difuzate la televizor în săptămâna de după evenimentele din 11 septembrie 2001. La aproximativ trei sau patru zile de la atacuri, a fost lansată o întreagă campanie de publicitate ce avea ca public-țintă femeile care își făceau prea multe griji pentru copiii lor. Reclamele făceau apel la fraze precum „Erai mai plină de viață” sau „Zâmbeai mai mult”. În primă fază, mă înfuriam foarte tare și îmi spuneam: „Cât de sinistru! Nu există nicio mamă

din țara asta care să nu fie îngrijorată pentru copiii ei în momentul de față.“ Dar în clipa următoare mă gândeam: „În regulă, am nevoie de pastilele alea. Am dezvoltat o obsesie în legătură cu siguranța copiilor mei. Cred că sunt fix ce-mi trebuie.“

Peste vreo săptămână, începuse să-mi fie teamă să nu înnebunesc pentru că eram încontinuu scoasă din minți de situația respectivă. În cele din urmă am sunat-o pe o prietenă care are copii mici și este psihoterapeută specializată în terapia de familie. „Iată ce fac și iată ce gândesc. Sunt normală?“ „Da, foarte. Ești normală, la fel și celelalte o sută de femei care m-au sunat. Dacă ești atât de îngrijorată în legătură cu Ellen, încât nu mai funcționezi cum trebuie, ar trebui să discutăm mai mult despre asta. Dacă îți faci în primul rând griji pentru că te temi să nu fii nebună fiindcă ești atât de îngrijorată, ești normală. Să ne facem griji pentru copiii și siguranța noastră este o reacție foarte adecvată în clipa de față. Trăim niște vremuri înspăimântătoare.“

Acest sentiment ilustrează un tipar al vulnerabilității pe care l-am auzit iar și iar în timpul conversațiilor legate de sănătate și de sex. Iată cum rezum acest tipar:

Nu pot ajunge la ce simt cu adevărat despre sex, despre corpul meu, despre sănătatea mea fizică, mintală și emoțională pentru că sunt prea multe mesaje și așteptări care mă împiedică să fac asta. Sunt atât de îngrijorată în legătură cu ce, cine și

cum ar trebui să fiu, încât nu-mi pot da seama cine sunt și cine vreau să fiu. Dacă încerc să vorbesc despre asta, mă simt blocată pentru că foarte puține persoane sunt dispuse să poarte conversații sincere despre sex și sănătate. În cele din urmă, renunț să mai fiu autentică și sper doar să fiu percepută ca fiind normală.

Afluxul de mesaje și așteptări combinat cu stigmatizarea discuțiilor despre sex și sănătate le induc femeilor un sentiment copleșitor de rușine. Când ne simțim astfel, prezentăm o probabilitate mai ridicată să întărim mesajele și așteptările, să individualizăm problemele și să avem senzația că incapacitatea noastră de a împlini așteptările celorlalți are legătură cu propriile deficiențe sau patologii. Când codul tăcerii ne împiedică să ne deschidem sufletul, ne simțim singure, ne alimentăm rușinea cu secretomanie și tăcere și sfârșim prin a apela la perdelele de fum ale rușinii.

- Soțului meu îi place să facă sex tot timpul. Eu accept pentru că nu vreau ca el să mă înșele sau să facă sex cu altcineva. Uneori, mă întreb dacă sunt singura care simte asta, dacă e ceva în neregulă cu mine sau dacă și alte femei au soți care sunt astfel. Partea cea mai dificilă e că nu poți vorbi cu nimeni despre asta, așa că nu știu dacă și altele pătesc la fel.

- Când aveam 20 și ceva de ani, îmi plăcea la nebunie sexul sau cel puțin cred că îmi plăcea. În orice caz, mă culcam cu mulți bărbați. Acum, după ce m-am măritat și am făcut copii, se dă o luptă constantă între mine și soțul meu. Eu sunt dispusă să fac orice ca să evit să fac sex. Mă prefac că sunt bolnavă; mă cert cu el; sunt dispusă să fac orice. Nu-mi doresc decât să mă duc în dormitor, să închid ușa și să fiu doar eu cu mine. Ultimul lucru pe care-l vreau e să fac sex. Soțul meu spune că e ceva în neregulă cu mine. Uneori, cred că are dreptate, alteori, când îi aud și pe alții vorbind despre asta, cred că nu-i nimic greșit cu mine.
- Când mă gândesc la sex și la rușine, primul lucru care îmi vine în minte este sexul oral. Nu cred că există ceva mai rușinos ca asta. Este degradant. Desigur, acum a devenit popular. Acum, dacă refuzi, te simți ca și cum ești singura persoană care nu face sex oral și iubitul tău este singurul bărbat din univers care are o iubită căreia nu-i place. Uneori, o fac pentru că am senzația că trebuie să fac asta. Odată, aproape că am și izbucnit în plâns.

- Nimeni nu știe că am fost diagnosticată cu depresie clinică. Nici chiar partenera mea. Ea crede că mă comport ciudat pentru că sunt la menopauză. Odată ce spui cuiva că ai o problemă de sănătate mintală, dă vina pentru tot pe faptul că ești „nebună“. Devii automat o persoană nedemnă de încredere și instabilă. Nu vreau ca oamenii să creadă că sunt slabă sau că nu-mi pot gestiona viața.
- Pur și simplu nu pot să fac lucruri precum teste Papanicolau sau mamografii. Nu aș putea să fac niciodată o colonoscopie. Știu că e groaznic și știu că trebuie să le fac, dar pur și simplu nu pot. Îmi fac întotdeauna griji în legătură cu ce vor crede asistentele sau ce va crede doctorul. Dacă fac ceva scârbos sau dacă vor crede că sunt dezgustătoare? Pur și simplu nu mă pot motiva să fac asta. Copiii mă întreabă dacă m-am dus, iar eu mint și spun că da. Asta mă face să mă simt și mai prost.

- Sexul este cea mai dificilă chestiune din căsnicia mea. Amândoi știm că există o problemă, dar e unicul aspect despre care nu părem să putem discuta. E bine de știut că și alte cupluri au dificultăți, dar asta nu mă face să mă simt mai bine. Aproape că am renunțat să mai am o viață sexuală împlinită. Uneori, îmi doresc doar să putem face suficient sex ca acest subiect să nu pară ceva atât de ieșit din comun. Sunt extrem de tensionată în legătură cu asta. Am pierdut contactul cu emoțiile și senzațiile mele fizice.

Când ne confruntăm cu toate sentimentele dureroase și copleșitoare asociate cu rușinea, nu mai reușim nici să evaluăm foarte bine unde ne aflăm sau ce ne dorim. Acest lucru generează o situație foarte dificilă pentru femei – cum ne eliberăm suficient de rușinea legată de sex și sănătate pentru a ne dezvolta reziliența la rușine când vine vorba de aceste aspecte? Pentru a răspunde la această întrebare, să aruncăm o privire la strategiile folosite de femeile care dispun de un nivel ridicat de reziliență la rușine în legătură cu sexul și sănătatea.

Reziliența și normalitatea

Femeile care și-au dezvoltat reziliența la rușine în ceea ce privește sexul și chestiunile legate de

sănătate lucrează la toate cele patru elemente, dar sunt în special conștiente de vulnerabilitățile create de secretomania și de tăcerea care înconjoară aceste aspecte. Printr-o varietate de strategii care sunt direct corelate cu fiecare dintre cele patru axe, aceste femei au reușit să-și audă propria voce dincolo de mesajele și așteptările competitive și conflictuale din jurul lor. Au reușit să dobândească suficientă empatie pentru a gândi clar, pentru a-și evalua propriile nevoi și pentru a stabili ce le face să se simtă legate emoțional de ceilalți, puternice și libere.

Când am început să vorbesc pentru prima dată cu femeile despre sex și sănătate, m-am gândit că diferența dintre „a vrea să fii o persoană normală” și „a nu ști sau a nu-ți păsa de ce înseamnă normalitate” avea mai degrabă legătură cu nivelul de încredere în sine decât cu reziliența la rușine. Însă cu cât am vorbit mai mult cu ele, cu atât mi-am dat mai mult seama că participantele cu un nivel ridicat de reziliență la rușine nu dispun în mod inerent de un nivel crescut de încredere în sine. În schimb, depun eforturi pentru a lucra la fiecare dintre cele patru axe cu scopul de a-și dezvolta reziliența. Iată cum rezum tiparul care a reieșit din interviuri:

Pentru a ajunge la ceea ce simt cu adevărat legat de sex, de sănătatea mea fizică, mintală și emoțională, trebuie să recunosc și să filtrez toate mesajele și așteptările care îmi blochează accesul la ele. Când sunt foarte îngrijorată în legătură

cu ce, cine și cum ar trebui să fiu, nu-mi dau seama cine sunt și cine vreau să fiu. Trebuie să înțeleg de unde vin aceste mesaje ca să le pot descifra și merge mai departe. Trebuie să vorbesc despre aceste lucruri și pentru că prea puține persoane sunt dispuse să poarte conversații sincere în legătură cu sexul și sănătatea, trebuie să clădesc relații cu oameni față de care mă pot deschide. Trebuie să vorbesc despre sentimentele și nevoile mele, astfel încât să nu mă separ de aceste părți importante ale vieții mele. Nu știu ce e normal; vreau doar să fiu eu.

Dacă descompunem acest tipar în bucăți mai mici, putem vedea că fiecare dintre ele își găsește locul pe una dintre axe:

Recunoașterea factorilor declanșatori ai rușinii

- Când sunt foarte îngrijorată în legătură cu ce, cine și cum ar trebui să fiu, nu-mi dau seama cine sunt și cine vreau să fiu. Trebuie să înțeleg de unde vin aceste mesaje ca să le pot descifra și merge mai departe.

Practicarea conștientizării critice

- Pentru a ajunge la ceea ce simt cu adevărat legat de sex, de sănătatea mea fizică, mintală și emoțională, trebuie să recunosc și să filtrez toate mesajele și așteptările care îmi blochează accesul la ele.

Disponibilitatea de a ne conecta cu ceilalți

- Trebuie să vorbesc despre aceste lucruri și pentru că prea puține persoane sunt dispuse să poarte conversații sincere în legătură cu sexul și sănătatea, trebuie să clădesc relații cu oameni față de care mă pot deschide.

Deschiderea de a vorbi despre rușine

- Trebuie să vorbesc liber despre sentimentele și nevoile mele, astfel încât să nu mă separ de aceste părți importante ale vieții mele. Nu știu ce e normal; de fapt, vreau doar să fiu eu.

În continuare, vom analiza relația complexă dintre dependență și rușine.

Unul dintre modurile de a calma durerea și disconfortul de a fi diferită și lipsită de autenticitate este abuzul de substanțe. Folosim alimentele, alcoolul, drogurile, sexul și relațiile pe post de calmant. În următoarea secțiune, vom analiza mai îndeaproape relația atât de complexă dintre rușine și dependență.

Dependența

„Dependențele fac pentru rușine ceea ce face sarea pentru sete.”

Terrance Real, autor al *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression*

Pe parcursul acestei cărți, poți vedea din exemplele și din poveștile redată cum dependența și rușinea sunt inextricabil conectate. Ele sunt și foarte asemănătoare: ambele ne fac să ne simțim deconectate de ceilalți și lipsite de putere. Când suntem dependente, avem tendința fie să ne închidem în noi, fie să avem un comportament necorespunzător. Dependența ne poate face să ne simțim singure și excluse. Și, în cele din urmă, aduce adesea cu sine o notă de secretomanie și tăcere.

Deși multe persoane se gândesc la dependență ca la o „problemă tipic bărbătească”, nu este adevărat. Multe dintre cele mai recente studii privind consumul de alcool și de droguri arată că adolescentele beau mai mult alcool decât băieții și începând de la o vârstă mai fragedă decât ei. Un nou studiu arată și că un număr mai mare de femei care merg la facultate consumă alcool, cu scopul de a se îmbăta. Cercetătorii au descoperit că femeile folosesc adesea alcoolul ca să-și îmbunătățească dispoziția, să-și sporească încrederea în sine, să-și diminueze încordarea și să

fie mai îndrăznețe. Dr. Nora Volkow, directoare la The National Institute on Drug Abuse, numește alcoolul un „lubrifiant social“.

Când mă gândesc la propriul trecut, ideea de „lubrifiant social“ cu siguranță că se potrivește. Ca multe alte fete, am început să consum alcool în societate încă din liceu. La facultate, consideram țigara și berea drept sabia și scutul meu social. Nu cred că aș fi putut să fac față unei petreceri sau mersului într-un bar fără această armură. Nu m-am gândit niciodată la dependența mea socială de alcool și de fumat. Toți cei pe care îi cunoșteam făceau asta și, oriunde mă uitam, cei pe care îi admiram făceau și ei asta. Erau anii '80 – eram rebele precum femeile din reclamele la țigările Virginia Slims și ne adunam laolaltă la filme precum *St. Elmo's Fire* și *About Last Night*.

Abia când am ajuns să urmez studii postuniversitare, am aflat despre istoricul de alcoolism al familiei mele. Nu am avut niciodată prea mult alcool în casă și nu am crescut în preajma unor persoane care beau mult. În timp ce lucram la dezvoltarea mea personală așa cum fac cei mai mulți asistenți sociali, în paralel cu studiile lor, am aflat că alcoolul distrusese viețile multor membri ai familiei mele extinse. Am început să înțeleg mai clar propria dependență socială de alcool. Am renunțat la alcool și la fumat în 1996, în weekendul în care am terminat masterul în asistență socială. Am avut noroc. Dispuneam de informațiile și de instrumentele pentru a face această alegere și am găsit sprijinul de care aveam

nevoie pentru a renunța la sabia și la scutul meu. Consider că traseul pe care l-am urmat pentru a ajunge să renunț la dependențe reprezintă unul dintre cele mai mari daruri din viața mea.

În cazul multor fete și femei, „limitele de jos” sunt mult mai scăzute. Ele își pierd partenerii, slujbele, libertatea sau copiii. Pentru multe femei, consumul problematic de alcool este corelat cu abuzul sexual, violența și/sau dependența de droguri. Într-un articol din *Newsweek*, sunt citate studii care arată că femeile tinere care consumă alcool în exces și cronic pot ajunge să sufere de afecțiuni hepatice și de ulcere grave și că toate femeile care beau mai mult de un pahar pe zi prezintă un risc crescut de infarct, hipertensiune, suicid și cancer mamar.

Pentru a înțelege mai bine rolul pe care îl joacă rușinea într-o dependență (sau poate rolul pe care îl joacă dependența în rușine), trebuie să înțelegem cum sunt corelate cele două. Eu am știut intuitiv că există o legătură între ele, dar nu am înțeles exact care era aceasta. Rușinea și dependența par să se îmbine în atât de multe feluri, încât e dificil să înțelegem unde începe una și unde se termină cealaltă. Pentru a înțelege mai bine cum conlucrează rușinea și dependența, am apelat la cele mai recente cercetări care examinează relația dintre cele două.

În capitolul 2, am recomandat cartea *Shame and Guilt* de June Tangney și Ronda Dearing. Pe lângă această lucrare mai extinsă pe acest subiect, au scris și un articol important care a apărut în

publicația *Addictive Behaviors*. Ronda Dearing, care a coordonat studiul, este cercetătoare la The Research Institute on Addictions din cadrul University of Buffalo, State University of New York. Mai degrabă decât să reformulez rezultatele studiului lor, m-am gândit că ar fi util să aflu direct ce spune ea. I-am luat un interviu special pentru cartea de față și am rugat-o pe dr. Dearing să ne ajute să înțelegem mai bine importanța descoperirilor ei și ce impact ar putea avea ele asupra noastră. Iată ce a răspuns:

BB: Am citit cartea pe care ai scris-o împreună cu June Tangney și cred că suntem de acord că rușinea și vinovăția sunt două emoții distincte. (Rușinea înseamnă „Sunt o persoană rea“, iar vinovăția, „Am făcut ceva rău“.) Ce înseamnă mai exact noțiunile de *încлинаție spre rușine* și *încлинаție spre vinovăție*?

RD: Când vorbim despre *încлинаția spre rușine* și *încлинаția spre vinovăție*, ne referim la *tendința* oricărui individ de a trăi acea emoție. În orice situație dată, unii indivizi prezintă o probabilitate mai mare de a reacționa emoțional prin rușine, în timp ce alții prezintă o probabilitate mai redusă de a le fi rușine, indiferent de factorii declanșatori situaționali. Ne vom referi la individul care prezintă probabilitatea de a răspunde prin rușine ca având o *încлинаție spre rușine*. Pentru a folosi un exemplu diferit, unele persoane pot fi „înclicate“ să plângă atunci când sunt triste, pe când alți indivizi pot fi triști la fel de des, dar

prezintă o probabilitate mai mică de a plânge ca reacție la tristețea lor. Ne-am putea referi la tendința de a plânge ca la o înclinație spre plâns. Majoritatea indivizilor știu destul de bine dacă prezintă o înclinație spre plâns sau nu. Folosind instrumente de măsură precum TOSCA [un instrument de cercetare], prezentăm indivizilor o varietate de situații cotidiene și le cerem să indice probabilitatea de a reacționa în diferite moduri (unele reprezentând reacții de tipul rușinii, altele de tipul vinovăției). Pe baza reacțiilor, putem determina tendința fiecărei persoane de tipul înclinației la rușine și la vinovăție. Deși este posibil să prezinte *atât* o înclinație spre rușine, *cât și* spre vinovăție, este mai probabil ca un individ să reacționeze mai degrabă printr-o emoție decât prin cealaltă; astfel, orice individ anume prezintă o probabilitate mai mare de a avea *fie* o înclinație spre rușine, *fie* spre vinovăție, iar nu ambele.

BB: În articolul tău, vorbești despre factorii care duc la dependență. Mai exact, discuți despre importanța de a înțelege diferența dintre factorii „statici” și cei „dinamici” asociați abuzului de substanțe. Poți să ne ajuți să înțelegem ce înseamnă acești termeni?

RD: Prin factori statici, mă refer la lucrurile care nu pot fi schimbate. De exemplu, deși știm că factorii genetici sunt corelați cu probabilitatea unei persoane de a dezvolta o dependență, aceasta nu poate schimba genele cu care s-a născut. Factorii dinamici, pe de altă parte, sunt

lucruri care se schimbă constant (sau au potențialul de a se schimba). De exemplu, rețeaua socială a cuiva poate fi considerată un factor dinamic. Oamenii pot face alegeri în legătură cu persoanele cu care socializează și orice individ poate alege să socializeze fie cu persoane care consumă droguri, fie cu persoane care nu o fac (ca să dau doar un singur exemplu). Credem că tendința spre rușine și spre vinovăție sunt dinamice – au potențialul de a fi schimbate. Ideal, în cadrul unei terapii, am dori să ajutăm clienții să învețe să devină mai puțin înclinați spre rușine și mai înclinați spre vinovăție.

BB: În acest studiu, ai găsit o legătură pozitivă între tendința spre rușine și consumul problematic de alcool și droguri. Ce crezi că e mai important în legătură cu aceste descoperiri? Ce înseamnă asta pentru oamenii care se luptă cu dependențele?

RD: Ei bine, mai întâi de toate, cred că aceste descoperiri corespund majorității cercetărilor asupra tendinței la rușine. Mai specific, tendința de a trăi rușinea pare să fie asociată cu consecințe negative de viață, fie că sunt reprezentate de dificultatea de a gestiona furia, simptome depresive, probleme legate de dependențe, fie orice altceva. Prin urmare, importanța majoră a acestor descoperiri constă în a furniza dovezi suplimentare cum că indivizii care au tendința de a trăi rușinea trebuie să învețe să depășească această emoție în

favoarea reacției emoționale mai sănătoase reprezentate de vinovăție. Cred că mulți terapeuți încearcă să-și ajute clienții să-și dezvolte această aptitudine, chiar dacă acești terapeuți etichetează precis activitatea lor drept „reducere a rușinii” sau nu. Însă există foarte puține cercetări sistematice care analizează modalitățile de a-i învăța pe clienți să-și reducă tendința către rușine. Intervențiile specifice de acest tip sunt extrem de necesare. Și e nevoie să testăm și să validăm acest tip de intervenții folosind metode de cercetare sigure, pentru a furniza terapeuților instrumente precise cu care să-și ajute clienții să-și diminueze rușinea.

BB: Ai mai descoperit și că înclinația spre vinovăție ar putea de fapt să aibă un efect protector împotriva dezvoltării tiparelor problematice de consum de alcool sau de droguri. Ne poți ajuta să înțelegem ce înseamnă asta mai exact?

RD: Oamenii care sunt înclinați spre vinovăție au șanse mai mari să se concentreze asupra comportamentului problematic. De exemplu, o persoană cu o înclinație spre vinovăție care ratează o zi de muncă după o noapte de consum excesiv de alcool prezintă probabilitatea de a-și spune: „Dacă o să continui să lipsesc, s-ar putea să-mi pierd locul de muncă.” Spre deosebire de asta, o persoană care este înclinată spre rușine prezintă o probabilitate mai mare de a se concentra asupra a ceea ce consideră a fi un sine defectuos. („Sunt o mare ratată pentru că tot lipsesc de la muncă.”) După cum îți poți

imagina, un comportament, indiferent care ar fi el, este mult mai ușor de schimbat sau de reparat decât un sine defectuos. Prin urmare, persoana înclinată spre vinovăție din această situație va încerca să-și dea seama cum poate să procedeze diferit. De exemplu, ar putea să reflecteze la ce strategii să găsească pentru a nu consuma alcool seara atunci când se duce la muncă în ziua următoare sau cum să nu bea până la punctul în care nu mai poate funcționa eficient în ziua următoare. Persoana înclinată spre rușine, pentru că este copleșită de emoția care provine din realizarea faptului că este atât de rea (defectă, lipsită de valoare etc.), nu poate găsi soluții la probleme și, prin urmare, nu poate să-și planifice un mod de a acționa diferit (și poate mai adecvat) data viitoare când se va găsi într-o situație similară. În esență, persoana înclinată spre rușine rămâne blocată în acea emoție, pe când persoana înclinată spre vinovăție este capabilă să meargă mai departe.

BB: Sunt întrebată adesea dacă rușinea duce la dependență sau dacă dependența duce la rușine. Care sunt opiniile tale în legătură cu această întrebare?

RD: Cred că nu e vorba nici de una, nici de alta, ci de ambele. Cred că dacă o persoană are un stil emoțional care implică o înclinație spre rușine, aceasta prezintă riscul de a dezvolta o dependență. Dar mai cred că, odată ce o persoană începe să se lupte cu dificultăți legate de dependența sa, rușinea este o consecință

inevitabilă. De exemplu, să ne gândim la cineva dependent de alcool. Dacă acea persoană este deja înclinată spre rușine, problemele existențiale care rezultă din consumul de alcool (la muncă, acasă, în relații etc.) probabil că o vor face să evalueze aceste deficiențe și să reacționeze prin sentimente de rușine și interpretarea implicită conform căreia: „Înseamnă că sunt o persoană rea.” Așadar, mă gândesc la legătura dintre rușine și dependență ca la un cerc vicios care e dificil de schimbat.

Reziliența și dependența

Există mai multe aspecte care mi se par foarte importante în legătură cu acest interviu. Primul este relația ciclică dintre rușine și dependență. În Capitolul „Deschiderea de a vorbi despre rușine”, am discutat despre trei strategii de rupere a legăturilor emoționale: fuga de ceilalți, către ceilalți și împotriva celorlalți. După ani de folosire a acestor strategii pentru a combate rușinea, nu este ușor să le abandonăm chiar și atunci când știm, într-o anumită măsură, că nu sunt eficiente. Multe dintre noi folosim aceste strategii pentru a face față nevoilor noastre nesatisfăcute de empatie. Atunci când rămânem blocate în această lipsă de legături afective, nu doar că ne îndepărtăm de autenticitate, dar „blocajul” pare să joace un rol central în relația dintre rușine și dependență.

Cel de-al doilea aspect – observațiile făcute de dr. Dearing cu privire la terapeuții care își ajută

clienții — mi se pare extrem de important. Pe parcursul acestei cărți, atunci când am discutat despre diversele moduri prin care ne clădim reziliența la rușine, am încercat să subliniez, și cred că e cazul să îți reamintesc acum de asta, că, având în vedere complexitatea rușinii, clădirea rezilienței poate reclama ajutor profesional din partea unui terapeut sau consilier. Atunci când ne luptăm cu o dependență, familia noastră și prietenii noștri sunt adesea afectați și neputincioși. Dr. Abi Williams, director la The Center for Recovering Families, o divizie a The Council on Alcohol and Drugs din Houston, scrie: „Estimăm că trei până la patru membri ai familiei sunt direct afectați într-o anumită măsură când unul dintre membri face alegeri greșite. Aceștia cred că de ei depinde să mențină nivelul de funcționare optim al familiei; adevărul este că această convingere poate agrava și mai mult lucrurile. Comportamentele care rezultă în acea familie pot deveni la fel de distructive ca problema inițială pe care familia încearcă să o corecteze.“

În această secțiune, vreau să subliniez cât se poate de clar că, în opinia mea, trebuie să căutăm ajutor din exterior pentru a depăși o dependență. Indiferent că e vorba de un terapeut, de un centru de dezintoxicare sau de un grup de reabilitare cu programe în 12 pași, trebuie să căutăm ajutor în exterior. Depășirea unei dependențe necesită îndrumare, sprijin și informare (și, uneori, îngrijiri

medicale) care depășesc ceea ce putem obține chiar și de la rețelele de relații care ne oferă sprijin maxim.

În final, în exemplul oferit de dr. Dearing, ea afirmă: „Oamenii pot face alegeri în legătură cu persoanele cu care socializează și orice individ poate alege să socializeze fie cu persoane care consumă droguri, fie cu persoane care nu o fac.” Acest lucru este adevărat. Dar pe lângă „rețelele sociale”, trebuie să mai examinăm o influență, și anume cultura noastră.

Suntem membre ale unei culturi care stimulează și apoi demonizează dependența. Psihologa și activista Charlotte Sophia Kasl scrie: „Patriarhatul, ierarhizarea și capitalismul creează, încurajează, mențin și perpetuează adicția și dependența.” După cum am discutat pe tot parcursul acestei cărți, pânza de păianjen a rușinii este dotată cu tot felul de momeli sub forma unor așteptări care se bazează pe prescripții rigide legate de gen. Combinând puterea acestor așteptări cu mentalitatea de tipul „noi și ceilalți” despre care am discutat în secțiunea cu privire la *alteritate* și influența culturii promovate de mass-media, cred că are dreptate. Apelăm la alimente, droguri, alcool, sex și relații de dependență pentru a ne reduce temporar stresul. Și, după cum reiese din citatul reprodus în introducerea la această secțiune, dependența nu reduce stresul, ci doar ne face să căutăm cu și mai multă disperare o sursă nouă de calmare.

În plus, când vine vorba de dependențe, trăim într-o cultură a rușinii. Pe de o parte, folosim stereotipuri negative pentru a caracteriza persoanele care se luptă cu dependențele, ca lingușitoare, șirete, mincinoase, trădătoare, nedemne de încredere și manipulative. Pe de altă parte, folosim adesea stereotipuri pozitive pentru a descrie nerealist bărbații și femeile care se tratează pentru dependența lor ca fiind modele de forță spirituală care duc vieți curajoase și riguros examinate.

Susținând aceste stereotipuri culturale, adesea nu reușim să recunoaștem că fiecare dintre noi, într-o anumită măsură, se luptă sau are o legătură cu cineva care se luptă cu o dependență. Și dacă reflectăm cu sinceritate la propria viață, știm că stereotipurile nu captează niciodată diversitatea, complexitatea și profunzimea experiențelor de viață reale.

Spiritualitatea

Relația dintre spiritualitate sau credință și rușine este una complexă. După cum poți vedea din ilustrațiile care redau pânza de păianjen a rușinii și rețeaua de relații, spiritualitatea/credința/religia sunt surse de rușine pentru unele femei și surse de reziliență pentru altele. Sunt adesea întrebată dacă o religie anume a fost identificată ca „generând mai multă rușine” ca alta. Răspunsul este negativ.

Nu am descoperit nicio dovadă conform căreia o religie sau o confesiune ar induce mai multă rușine decât o alta.

Am sesizat însă tipare și teme importante în ce privește modul în care își percep femeile credința și spiritualitatea. De exemplu, femeile care au vorbit despre sentimentul de rușine au folosit mai mult cuvintele *biserică* și *religie*. Femeile care au vorbit despre reziliență au folosit mai mult termeni ca *spiritualitate*, *credință* și *convingeri*. La început, m-am întrebat dacă există o legătură între „religia organizată” și rușine. Nu am găsit niciuna. Cel puțin jumătate dintre femeile care au folosit termenii de *spiritualitate*, *credință* și *convingeri* se duceau la biserică și practica o formă de religie organizată.

Pentru mine, a devenit clar următorul lucru: relația pe care o au femeile cu Dumnezeu, cu o putere supremă sau cu lumea spirituală este cea care servește adesea drept sursă de reziliență. Esența rezilienței în sens spiritual este relația, spiritul și credința. Pentru multe femei, o legătură spirituală este esențială pentru reziliența la rușine. De fapt, peste jumătate dintre femeile care au avut parte în copilărie de o rușine profundă în legătură cu religia și-au dezvoltat reziliența la rușine croindu-și noi trasee spirituale. E posibil să fi schimbat biserica sau convingerile religioase, dar spiritualitatea și credința au rămas o parte importantă a vieții lor. Un alt tipar care a reieșit este convingerea că a avea credință înseamnă a ne hrăni sinele nostru bun, iar rușinea ne

îndepărtează de acest scop. Sursele rușinii par mai degrabă corelate cu regulile și reglementările pământești, create și interpretate de om și cu așteptările socio-comunitare legate de religie. (Te duci la biserică regulat? Ești loială religiei familiei? Îți crești copiii într-un anumit mod? Încalci regulile care ar putea produce rușine familiei sau comunității? Îți cunoști locul în societate ca femeie?)

Ca în multe alte instituții (de exemplu, corporații, școli, spitale, guvern), indivizii și grupurile aflate în poziții de conducere pot folosi rușinea ca pe un instrument de control. Când acest lucru are loc repetat și sistematic, întreaga cultură organizațională ajunge să fie bazată pe rușine. Însă nu cred că orice instituție induce inerent rușine – nici măcar acelea care intră în alcătuirea comunităților noastre religioase.

Pentru acelea dintre noi care caută o legătură spirituală, înțelegerea credinței noastre în relație cu rușinea este foarte importantă. Multe dintre femeile care au avut parte de rușine în copilărie din cauza religiei lor au descoperit cea mai profundă vindecare prin credință și spiritualitate. Deși au schimbat adesea biserici, confesiuni și, uneori, chiar convingeri religioase, și-au vindecat prin spiritualitate rănilor rușinii cauzate de religie.

Calea mea spirituală mi-a fost schimbată de munca de cercetare în domeniul rușinii. Încerc acum să-mi văd episoadele sănătoase de vinovăție ca pe un „mecanism de control” spiritual. Când fac sau gândesc lucruri care nu corespund cu cine

vreau să fiu, depun eforturi să trăiesc vinovăția ca pe o ocazie de dezvoltare spirituală. Pe de altă parte, acum, când îmi e rușine, cred că acest lucru mă îndepărtează de dezvoltarea spirituală care este atât de importantă pentru mine. Am drept inspirație un citat foarte frumos al învățătoarei spirituale Marianne Williamson. În timp ce îl citești, te invit să te gândești la ce a scris autoarea în contextul rușinii:

Cea mai mare temere a noastră nu este că suntem inadecvați. Cea mai mare temere a noastră este că suntem nemăsurat de puternici. Lumina și Întunericul din noi ne sperie cel mai mult. Ne întrebăm: cine sunt eu ca să fiu strălucit, superb, talentat, fabulos? De fapt, cine ești tu ca să NU fii astfel? Ești copilul lui Dumnezeu. Faptul că faci mai puțin decât ești capabil nu e de folos acestei lumi. Nu e nimic înălțător în a-ți diminua valoarea, astfel încât oamenii să nu se simtă nesiguri în jurul tău. Ne-am născut pentru a manifesta din plin gloria lui Dumnezeu cel din lăuntrul nostru. Aceasta nu există doar în unii dintre noi; există în noi toți. Atunci când ne lăsăm lumina să strălucească, le acordăm în mod inconștient celorlalți oameni permisiunea să facă același lucru. Atunci când ne eliberăm de propria teamă, prezența noastră îi eliberează automat pe ceilalți.

Având în vedere cât de importante sunt relațiile în viața noastră religioasă, e ușor să înțelegi motivul

pentru care este esențial să ne menținem autenticitatea în legătură cu convingerile noastre spirituale. În următoarea secțiune, vei descoperi instrumente specifice folosite de femei pentru a-și dezvolta și pentru a-și menține autenticitatea în fața rușinii și a lipsei de legături afective.

Autenticitatea și reziliența

Știm de la începutul acestui capitol că unele dintre calitățile autenticității sunt naturalețea, sinceritatea, spontaneitatea, receptivitatea și veridicitatea. Dar cum arată autenticitatea la o persoană? Când mă gândesc la autenticitate, mă gândesc la Chaz, un prieten foarte bun al meu. Îl cunosc de peste zece ani și este una dintre cele mai autentice persoane pe care le cunosc. Este cu adevărat un om dintr-o bucată.

Chaz demonstrează cu siguranță toate caracteristicile pe care le-am enumerat mai devreme, dar văd autenticitatea lui ca pe ceva mai mult de atât. El este cine este, indiferent de oamenii din preajma lui și de situația în care se află. Dacă am lua deoparte oameni din diversele părți ale vieții sale – oameni care nu se cunosc unii pe alții, dar care îl cunosc pe el –, probabil că toți l-ar descrie similar. El se simte în largul lui interacționând cu tipuri diferite de oameni, dar se exprimă și acționează în baza aceluiași set de valori și de convingeri, indiferent de persoana cu care se află sau de ce așteaptă aceasta de la el.

Am observat exact aceeași calitate și la femeile care aveau un nivel vizibil ridicat de reziliență la rușine. Pentru mine, această calitate de *a fi cine ești indiferent de persoana în preajma căreia te afli* pare să fie însăși esența autenticității: rezultatul naturaleții, sincerității, spontaneității, receptivității și veridicității.

Prin urmare, care e legătura dintre autenticitate și reziliența la rușine? Pe baza datelor cercetărilor, aș spune că autenticitatea este dificil, dacă nu imposibil de dezvoltat fără un anumit grad de reziliență la rușine. Este mult mai ușor să fim autentice când practicăm curajul, compasiunea și legăturile emoționale. Participantele la cercetare au vorbit despre importanța de a clădi relații cu oamenii care le sprijină scopul de a fi autentice. Uneori, acești oameni gândesc sau simt la fel ca noi, dar aceasta nu este cea mai importantă cerință – mai important este faptul că împărtășesc angajamentul nostru de a fi autentice mai degrabă decât doar convingerile sau valorile noastre.

- În timpul unei conversații foarte dificile cu sora mea, mi-a spus că îi era greu să aibă încredere în mine pentru că întotdeauna încercam să prezic ce vor oamenii și să spun ce credeam că vor să audă. Mi-a spus: „Nu-mi pasă dacă nu suntem de acord. Vreau doar să mă pot baza pe faptul că îmi spui adevărul.“ Mi-a fost rușine că mă percepea astfel, dar m-a ajutat să înțeleg că eram nesinceră cu toată lumea – mai ales cu mine însămi. În primele luni după conversația noastră, nu am mai putut să răspund la întrebările nimănui. Uitasem complet ce credeam cu adevărat în legătură cu diverse chestiuni. A trecut de atunci în jur de un an și sunt mult mai sinceră cu mine și cu familia mea. Sora mea mă sprijină enorm și mi se pare că acum am mult mai multă integritate.
- Înainte aveam impresia că am doar două alternative în cazul părinților mei: fie să evit conversațiile legate de religie, fie să mint. Ambele opțiuni mă făceau să mă simt prost și au condus la probleme uriașe în relația cu soțul meu. Părinții mei sunt catolici și ne întrebau dacă ne ducem la slujbă sau dacă ne trimitem fiul la catehism. Eu le răspundeam afirmativ și încercam să închei conversația. Soțul meu

le spunea adevărul – că suntem metodiști –, iar ei își ieșeau din minți. Mi-a spus că se simțea abandonat când îi mințeam ca să-i fac fericiți. Mi-am dat seama că nu eram sinceră și că-mi făceam rău mie și soțului meu. Am discutat cu niște prieteni de la biserică care se confruntaseră cu experiențe similare și mi-au oferit niște sugestii excelente. Le-am spus părinților mei adevărul și le-am explicat că, dacă nu mă puteau susține, ar fi mai bine să nu mai discutăm despre asta. Au fost furioși, dar mi-au respectat decizia... și acest lucru e în regulă.

Empatia față de sine și perspectiva punctelor forte

O problemă care reiese clar din interviuri este cât de aspre suntem cu noi însene. Cel mai adesea, suntem membre ale propriei pânze de păianjen a rușinii. Chiar dacă doar întărim așteptările pe care le auzim de la ceilalți sau din mass-media, contribuim totuși activ la propria rușine.

Dacă vrem să ne clădim reziliența la rușine și să ne cultivăm autenticitatea, trebuie să învățăm cum să devenim membre ale rețelei noastre de relații. Trebuie să învățăm cum să ne răspundem cu empatie și înțelegere. E nevoie de multă muncă pentru a evita să-i judecăm pe alții – e nevoie de și mai multă muncă pentru a evita să ne judecăm pe

noi însene. Capacitatea noastră de a fi autentice și sincere depinde adesea de nivelul nostru de acceptare de sine, de senzația de apartenență la nivelul propriei persoane și de aptitudinea noastră de a exprima empatie față de noi însene.

Un mod prin care ne putem spori empatia de sine și relația cu noi însene este de a ne explora și conștientiza punctele forte, precum și propriile dificultăți sau limitări. Ca asistente sociale, multe dintre noi facem acest lucru folosind o abordare numită „perspectiva punctelor forte“. Conform lui Dennis Saleebey, profesor care predă cursuri de asistență socială, perspectiva punctelor forte ne oferă ocazia de a ne examina dificultățile în lumina capacităților, talentelor, competențelor, posibilităților, viziunilor, valorile și speranțelor noastre. Firește, această perspectivă nu elimină durerea și natura serioasă a dificultăților; însă ne cere să reflectăm atent la calitățile noastre pozitive ca la niște potențiale resurse. Dr. Saleebey scrie: „Este la fel de greșit să negăm posibilul cum este să negăm problema.“

O metodă eficientă de a ne înțelege punctele forte este de a le examina în relație cu limitările. Dacă examinăm lucrurile pe care le facem cel mai bine și cele pe care vrem cel mai mult să le schimbăm, descoperim adesea că ambele constituie grade diferite ale aceluiași comportament de bază. De exemplu, mă gândesc la propriile eforturi de a atinge autenticitatea. Uneori, când sunt foarte critică față de mine însămi, îmi pun sincer sub semnul întrebării

propria autenticitate. Mă judec pentru că mă port ca un politician și pentru că mi se pare că am comportamentul unui cameleon. Când mă aflu în „câmpul muncii“ îmi schimb culoarea, când sunt acasă, am altă culoare. Când sunt cu un grup de colegi pun accentul pe o anumită nuanță și adopt complet altă nuanță când sunt cu un grup diferit de colegi. Pot să mă conving că sunt orice, de la ușor nesinceră la complet neautentică.

Însă atunci când examinez același comportament din perspectiva punctelor forte, aș putea să reinterpretez complet diferit experiențele mele. În loc să mă simt lipsită de autenticitate și cameleonică, pot spune cu sinceritate că mă simt în largul meu cu mulți oameni diferiți, în medii diferite și că mă simt destul de bine discutând subiecte care variază de la economie până la cel mai recent serial TV al postului Nick Jr. Sunt consecventă în opinii, deși evit unele subiecte cu unele grupuri. Sunt adesea copleșită de cât de multe roluri diferite joc și de cât de repede trebuie „să schimb vitezele“; însă consider că fac asta destul de bine și o consider un punct forte.

Pot trece în revistă aproape fiecare dintre „erorile“ sau „limitările“ mele și pot găsi în ele puncte forte. Scopul nu este de a nega aspectele pe care am vrea să le schimbăm sau de a ignora dificultățile proprii, ci de a ne permite să lucrăm la ele de pe o poziție de apreciere de sine, de empatie și de relaționare. Cred că unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat din această cercetare și unul dintre mesajele pe care

sper că le transmit prin cartea de față este următorul: *Nu ne putem schimba și nu putem evolua când ne este rușine și nu putem folosi rușinea pentru a ne schimba pe noi însene sau pe alții.*

Pot să-mi induc rușine pentru că sunt prea obsedată de control și rigidă în legătură cu munca mea sau pot recunoaște că sunt foarte responsabilă, o persoană pe care te poți baza, și că sunt dedicată realizării unei munci de calitate. Problemele de la muncă nu dispar, dar, din perspectiva punctelor forte, am curajul să mă analizez și să evaluez aspectele pe care aș vrea să le schimb. Este important să înțelegem că perspectiva punctelor forte nu este un instrument care să ne permită pur și simplu să privim pozitiv o problemă și să o considerăm rezolvată, ci mai degrabă unul care ne trece în revistă punctele forte, astfel încât să le putem folosi pentru a gestiona dificultățile cu care ne confruntăm zilnic.

Pot să-mi induc rușine pentru că sunt tot timpul prea îngrijorată pentru fiica mea sau pot reinterpretă asta folosind punctele mele forte și mă pot concentra asupra faptului că încerc să fiu un părinte bun și o mamă foarte grijulie, implicată și meticuloasă. De pe o poziție de apreciere de sine, mi-e mai ușor să mă gândesc cum aș putea fi o mamă mai bună dacă verific realitatea unora dintre temerile mele și dacă recunosc că fac destule pentru a mă asigura că este în siguranță și fericită. De pe o poziție de rușine și lipsă de legături

afective, mi-ar fi foarte dificil să-mi evaluez comportamentul și cu atât mai puțin să încerc să-l schimb.

Adesea, le cer studenților mei să-mi dea o „evaluare a punctelor forte“ de care dispun la începutul semestrului. Îi rog să enumere între zece și 15 puncte forte personale. Te asigur că nu accept afirmații de genul „Sunt o persoană sociabilă“ sau „Interacționez bine cu ceilalți“. Studenții mei detestă să facă acest exercițiu, ceea ce este ironic, având în vedere că e un lucru pe care asistenții sociali îl cer foarte des de la clienții lor. Nu ar trebui să ne surprindă faptul că, atunci când le cer să-și identifice limitările sau oportunitățile de creștere, de obicei se reped imediat să enumere mult mai multe decât cele cinci exemple pe care le-am cerut eu. Stă în natura umană să ne concentrăm asupra punctelor slabe și să ne ignorăm punctele forte, considerându-le ca de la sine înțelese.

Este esențial să observăm când facem ceva bine. Dacă ne putem recunoaște punctele forte, acestea devin instrumente care ne ajută să ne atingem scopurile. De exemplu, Natalie, o participantă la cercetare, mi-a spus: „Pot să vorbesc despre credința mea pentru că nu cred că există un singur răspuns corect – nu-mi fac griji că aș putea părea ridicolă. Nu-mi pasă dacă oamenii mă judecă, vreau doar să fiu sinceră. Mă blochez când oamenii vorbesc despre politică sau chestiuni publice. Mi-e prea rușine că nu știu mai multe sau că nu dispun de informațiile potrivite.“

Dacă vrea să lucreze la autenticitatea ei pentru a spune ce gândește legat de politică sau chestiuni sociale, lui Natalie i-ar fi foarte util să-și evalueze punctele forte care îi permit să fie autentică în discuțiile ei despre credință. Ce anume o face să se simtă autentică? Ce instrumente folosește pentru a fi sinceră în discuțiile purtate? De ce se simte bine vorbind despre credință, și nu despre politică?

Pe baza discuției mele cu Natalie, cred că i-ar fi util să-și reevalueze părerea conform căreia ideile legate de politică și chestiuni sociale au un singur răspuns corect. Ar mai putea să ia în considerare și înlocuirea scopului de a avea dreptate, a dispune de informațiile adecvate și a ști mai multe cu cel de a fi sinceră în legătură cu ce gândește. Pare să facă acest lucru foarte bine.

În cele din urmă, ne putem identifica mai ușor punctele forte și ne putem spori reziliența adaptând întrebările de verificare a realității pentru a evalua așteptările care încearcă să controleze cum ne exprimăm și cum ne comportăm în baza convingerilor și valorilor noastre.

- Cât de realiste sunt aceste așteptări?
- Pot fi toate aceste lucruri tot timpul? Vreau să fiu astfel?
- Pot toate aceste caracteristici să existe într-o singură persoană autentică?

- Împlinirea așteptărilor mă face mai mult sau mai puțin autentică?
- Mă descriu pe mine sau pe cine vor ceilalți să fiu?

Când le-am întrebat pe participante cum stabilesc cine face parte din rețeaua lor de relații și cine din pânza de păianjen a rușinii lor, aproximativ 80% dintre femei au răspuns cam așa: „Dacă pot să fiu mereu eu însămi cu cineva, acea persoană face parte din rețeaua mea de relații.” Cred că abilitatea de a fi „noi însene” reprezintă atât partea centrală a autenticității, cât și adevăratul beneficiu al clădirii rezilienței la rușine.

Teoria rezilienței la rușine

Informațiile din această carte se bazează pe teoria rezilienței la rușine, pe care am conceput-o în urma cercetării mele. Îmi place foarte mult definiția *teoriei* pe care am găsit-o în *The Fifth Discipline Fieldbook* – o carte minunată despre clădirea organizațiilor de învățământ. Autorii definesc teoria ca pe „un set fundamental de presupuneri despre cum funcționează lumea, care au fost supuse unor teste repetate și în care am câștigat o oarecare încredere. Cuvântul «teorie» provine din rădăcina grecească a cuvântului *theōrós* care înseamnă spectator. Acesta derivă din aceeași rădăcină precum cuvântul «teatru». Oamenii inventează teorii din aceleași motive de bază

pentru care inventează teatrul: pentru a aduce într-un spațiu public un joc al ideilor care ar putea să ne ajute să înțelegem mai bine lumea noastră“.

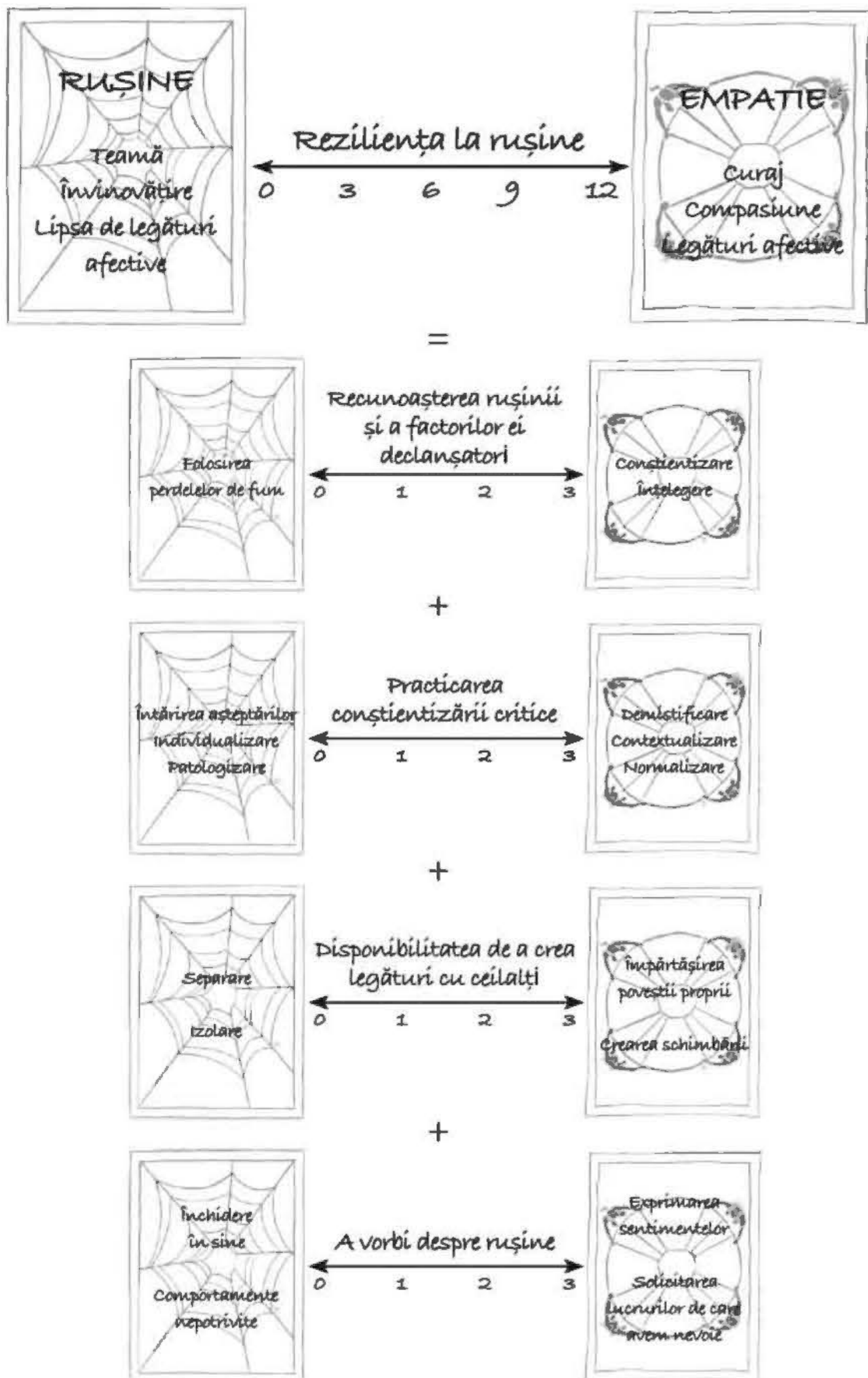
Teoria mea cu privire la rușine se numește Teoria rezilienței la rușine. Aceasta furnizează un set de afirmații cu privire la cum le afectează rușinea pe femei. Dacă ne uităm la axe ca la piese distincte ale unui joc de puzzle mai mare, observăm cum se îmbină laolaltă piesele care alcătuiesc teoria. Principalele afirmații care explică modul de funcționare al rușinii sunt:

- Rușinea este cel mai bine definită ca senzația sau experiența extrem de dureroasă de a crede că avem un defect și că, prin urmare, nu merităm acceptarea și apartenența la un grup. Femeilor le este adesea rușine atunci când sunt prinse într-o capcană de așteptări socio-comunitare stratificate, conflictuale și competitive. Rușinea generează teamă, învinovățire și lipsă de legături emoționale.
- Opusul rușinii este empatia.
- Empatia ne cere să practicăm curajul de zi cu zi, compasiunea și relațiile emoționale.
- Nu putem deveni imune la rușine; însă putem dezvolta o reziliență la rușine. Reziliența la rușine este cel mai bine conceptualizată ca o axă, cu rușinea la un capăt și empatia la celălalt capăt.

- Nivelul nostru de reziliență la rușine este stabilit de capacitatea combinată de a recunoaște rușinea și factorii ei declanșatori specifici, nivelul de conștientizare critică, disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți și capacitatea de a vorbi despre rușine. Cu alte cuvinte, poziția noastră pe axa rezilienței la rușine reprezintă de fapt suma pozițiilor de pe aceste patru axe.
- Trebuie să evaluăm reziliența la rușine independent pentru fiecare categorie a rușinii. Un nivel ridicat de reziliență la rușine într-un domeniu nu garantează totuși o reziliență la rușine ridicată în toate domeniile.
- Femeile cu un nivel crescut de reziliență la rușine recunosc rușinea atunci când se confruntă cu ea, precum și factorii declanșatori proprii. Înțelegerea factorilor declanșatori personali ne permite să recunoaștem mai bine rușinea și să căutăm sprijin. Când nu ne cunoaștem vulnerabilitățile, ne bazăm pe metode ineficiente pentru a ne proteja de durerea cauzată de rușine. Eu numesc aceste metode „perdelele de fum ale rușinii“.

- Femeile care practică conștientizarea critică au un nivel mai ridicat de reziliență la rușine. Conștientizarea critică ne ajută să demistificăm, să contextualizăm și să normalizăm experiențele generatoare de rușine. Lipsa conștientizării critice poate duce la întărirea așteptărilor, la individualizarea și la patologizarea experiențelor care ne induc rușine.
- Femeile care manifestă disponibilitatea de a crea legături și de a-i sprijini pe cei care se confruntă cu rușinea au un nivel mai ridicat de reziliență la rușine. Disponibilitatea de a crea legături cu ceilalți ne permite să ne împărtășim poveștile și să generăm schimbare. Când nu facem acest lucru, adesea începem să ne separăm și să ne izolăm de restul.
- Femeile care vorbesc despre rușine au un nivel mai ridicat de reziliență. Când vorbim despre rușine, dobândim instrumentele necesare pentru a exprima ce simțim și a cere lucrurile de care avem nevoie. Când nu vorbim despre rușine, adesea începem să ne închidem în noi sau să acționăm fără să gândim.

Modelul rezilienței la rușine



Cum să creăm o cultură a legăturilor afective

În aprilie 2006, am participat la o decernare de premii găzduită de The Feminist Majority Foundation. Evenimentul a fost organizat în onoarea a patru femei care câștigaseră prestigiosul premiu Nobel pentru Pace: Shirin Ebadi (Iran, 2004), Rigoberta Menchú Tum (Guatemala, 1992), Betty Williams (Irlanda, 1975) și Jody Williams (SUA, 1997). La finalul serii, activista pentru drepturile femeilor Mavis Leno a urcat pe scenă pentru a încheia evenimentul. S-a uitat la publicul entuziasmat și a spus: „Fiecare dintre noi poate schimba lumea în care trăiește.” Am tras adânc aer în piept și am așteptat să aud ce avea să urmeze.

Cu excepția cazului în care vrei ca discursul tău să sune ca textul motivațional de pe un abțibild de mașină, cum poți inspira oamenii să schimbe lumea într-o frază sau două? Cum îi ajuți pe oameni să creadă că pot cu adevărat să schimbe ceva fără să-i faci să se simtă copleșiți de responsabilitate sau fără să le vorbești de sus,

folosind clișee? Majoritatea dintre noi nu ne-am dedicat viața păcii globale. Nu suntem convinse că dispunem de ceea ce e nevoie pentru a schimba lumea. De fapt, uneori e nevoie de fiecare fărâmbă de energie de care dispunem doar ca să golim mașina de spălat vase.

Ei bine, trebuie să mărturisesc că în acea seară am fost mișcată. Mavis Leno a găsit cuvintele potrivite. S-a uitat la public și a spus doar atât: „Dacă vreți să schimbați lumea, data viitoare când vedeți pe cineva că este crud cu altă ființă umană, luați lucrurile personal. Luați lucrurile personal pentru că *este* personal!“ A fost apelul la schimbare cu cel mai mare impact pe care l-am auzit vreodată.

Fiecare dintre noi știe cum să ia lucrurile personal. De fapt, când suntem martore la un act de cruzime, este în natura umană să luăm lucrurile personal. Dacă alegem să nu ne implicăm sau să ne prefacem că nu s-a întâmplat, ne opunem tocmai relaționării care ne face umani.

Dacă vrem să transformăm cultura rușinii într-o cultură a relaționării, trebuie să luăm *personal* ce vedem, ce auzim, ce observăm și ce facem. Să faci pe cineva să-i fie rușine e un act de cruzime. Când copiii noștri se uită la emisiuni TV care se bazează pe rușine și umilire ca formă de divertisment, închidem televizorul și le explicăm de ce nu e în regulă. Când cineva folosește stereotipuri nocive și umilitoare, găsim curajul de a explica de ce nu ne simțim confortabil purtând acea conversație. Când cineva ne împărtășește o experiență generatoare de

rușine, alegem să practicăm compasiunea — depunem eforturi pentru a auzi ce spune și a empatiza cu ce simte.

Să luăm lucrurile personal înseamnă să schimbăm cultura, făcându-ne responsabile de experiențele noastre, asumându-ne responsabilitatea personală și făcându-i și pe ceilalți să-și asume la rândul lor responsabilitatea. Prea adesea când ne este rușine, rămânem tăcute. Dacă găsim totuși curajul de a ne spune povestea, ni se spune că suntem „prea sensibile“ sau că luăm lucrurile „prea personal“. Nu am înțeles niciodată asta. Ar trebui să fim insensibile și detașate? Cultura rușinii se bazează pe insensibilitate și detașare.

Caroline reprezintă un exemplu excelent al puterii de a lua lucrurile personal. În introducere, ți-am împărtășit acest fragment din povestea ei:

Într-o zi, mergeam cu mașina pe o stradă din cartier și m-am oprit la un semafor lângă o mașină în care se aflau mai mulți tineri. Ei se uitau la mine și zâmbeau. Le-am întors zâmbetul și chiar m-am înroșit ușor. Apoi, din senin, fica mea în vârstă de 15 ani, care se afla pe bancheta din spate împreună cu cea mai bună prietenă a ei, a răbufnit la mine: „Isuse, mamă, încetează să te mai uiți la ei. Ce crezi — că flirtează cu tine? Fii serioasă!“ De-abia m-am abținut să nu plâng. Cum am putut să fiu atât de proastă?

Caroline avea 50 și ceva de ani când ne-am întâlnit prima dată, în 2003. Mi-a spus această poveste în 2005, când am intervievat-o pentru a doua oară. Mi-a explicat că gestionarea acestui moment rușinos a constituit un moment de cotitură pentru ea. Iată povestea sa de curaj de zi cu zi și de reziliență.

Nu experiența în sine a schimbat ceea ce simt în legătură cu persoana mea, ci felul cum am gestionat situația cu fica mea. În loc să țip la ea sau să mă bosumflu, am decis să folosesc ceea ce știam despre reziliența la rușine. Am lăsat fetele unde trebuiau să ajungă, m-am dus acasă și am sunat-o pe vecina mea. Suntem prietene de mult timp. I-am spus ce se întâmplase și cât de rușine îmi era. I-am spus că-mi era rușine pentru că zâmbisem la acei tineri și pentru cum mă tratase fica mea de față cu prietena ei. Când prietena mea m-a întrebat de ce îmi era rușine pentru că zâmbisem la acei bărbați, i-am spus că mă gândisem, pentru o fracțiune de secundă, că îmi zâmbeau mie. I-am explicat că uitasem că sunt în vârstă și că asta nu se mai întâmplă. Ea a înțeles rușinea mea. Nu a încercat să îmbunătățească lucrurile. Doar m-a ascultat. În cele din urmă a spus: „Mă doare când nu ne văd – băieții din mașini... copiii noștri... încetează pur și simplu să ne mai vadă.” Ea m-a înțeles. Soțul meu a luat-o pe fica noastră de la prietena ei de acasă și pe cealaltă fică de la

antrenamentul de softball. Când au ajuns, eu eram în camera mea. Am ieșit imediat și am întrebat-o pe fiica mea dacă putem să stăm de vorbă. „Isuse, iar e de la menopauză?” am auzit-o spunând. Restul familiei a râs. De astă dată, în loc să râd împreună cu ei sau să mă prefac că nu îmi pasă, i-am spus: „Nu. Mi-ai rănit sentimentele astăzi și trebuie să discutăm despre asta.” Auzind asta, soțul meu și fiica cea mică au zbughit-o imediat afară din cameră.

M-am așezat împreună cu fiica mea și i-am explicat ce rușine mi-a fost când a făcut acel comentariu și de ce. I-am explicat și cât de greu îmi e ca femeie, nu ca mamă, ci ca femeie. I-am spus că înțeleg că e foarte important pentru ea să fie populară și să aibă prietene ca ea. Însă e inacceptabil să-i rănească pe alții ca să obțină asta. Tot timpul cât am stat de vorbă cu ea, fiica mea și-a dat ochii peste cap și a făcut diverse grimase. În cele din urmă, m-am întins spre ea, am luat-o de mâini și i-am spus: „Ce mi-ai zis mi-a produs multă rușine și durere. Îți spun asta pentru că știu că mă iubești și că relația noastră este importantă. Îți spun și ca să știi că nu ar trebui să-i lași pe oameni să te facă să-ți fie rușine sau să te umilească pentru ca ei să pară interesanți sau populari. N-o să te las să-mi faci asta și sper ca nici tu să nu lași pe nimeni să-ți facă așa ceva.”

În timp ce Caroline îmi relata cele întâmplate, am așteptat nerăbdătoare să aud că fiica ei și-a cerut sincer scuze și că cele două s-au îmbrățișat călduros. Desigur că nu asta s-a întâmplat. Caroline mi-a spus că fiica ei i-a răspuns pe un ton răspicat: „O, Isuse, acum pot să plec, te rog?” Caroline i-a spus că trebuie să-și ceară scuze, iar fata s-a conformat. Apoi s-a dus în camera ei, a închis ușa și a dat drumul la radio. Nu vom ști niciodată ce impact a avut această conversație asupra fiicei lui Caroline; însă, pe baza experienței mele profesionale și personale, cred că aceste discuții ne pot schimba viața.

Caroline a luat lucrurile personal și dacă toți părinții ar trăi pe baza acestor convingeri și ar discuta așa cu copiii lor, am începe să vedem o schimbare în cultura noastră. În cazul în care copiii care au avut parte de astfel de discuții vor începe să aibă așteptări mai mari de la ei și de la prietenii lor, am vedea în cele din urmă o schimbare culturală. Nu e nevoie de momente extraordinare – e nevoie de o majoritate critică. Dacă îndeajuns de multe dintre noi facem schimbări minore în viața noastră, vom vedea schimbări majore.

Pentru a crea o schimbare culturală reală, cred că e la fel de important să înțelegem cum sunt afectați de rușine bărbații și copiii. Cred că are sens ca reziliența la rușine să înceapă cu femeile – noi suntem adesea îngrijitorii principali ai copiilor,

iar femeile prezintă și o probabilitate mai mare să fie agenții schimbării psihice și culturale pentru familiile noastre.

Reziliența poate începe cu noi; însă nu se poate opri la noi. Trebuie să înțelegem cum și de ce se luptă bărbații cu rușinea și cum își clădesc reziliența. Trebuie să înțelegem cum putem să ne sprijinim și să relaționăm cu partenerii, fiii, tații, frații, prietenii și colegii noștri. Trebuie, de asemenea, să înțelegem mai multe despre rușine și copii – în cazul celor mai multe dintre noi, experiențele cu părinții și profesorii ne-au modelat dificultățile actuale legate de rușine. De fapt, 80% dintre oamenii pe care i-am intervievat își aminteau precis un incident generator de rușine din școala elementară sau din liceu care a schimbat ceea ce simțeau în legătură cu ei înșiși ca elevi.

În următoarele două secțiuni, vă voi împărtăși un sumar al cercetării mele ulterioare asupra bărbaților și rușinii, precum și studiul meu asupra modului în care este prezentă rușinea în creșterea copiilor și în sala de clasă. Acestea sunt ambele în desfășurare, dar ce am aflat până acum demonstrează cât de inextricabil suntem cu toții legați unii de alții.

Bărbații și rușinea

Decizia mea inițială de a studia doar femeile a fost bazată pe literatura academică actuală cu privire la rușine. Mulți cercetători cred că experiențele bărbaților și femeilor legate de rușine sunt diferite.

Pentru că am vrut să conduc un studiu aprofundat al rezilienței, am ales să analizez doar femeile. Mă temeam că, dacă aș fi combinat datele atât de la bărbați, cât și de la femei, aș fi ratat unele dintre nuanțele importante ale experiențelor fiecăruia. La începutul studiului, am intervievat totuși niște tineri. Vă voi împărtăși această experiență pentru că s-a dovedit a fi foarte profundă.

Cu mai mulți ani în urmă, atunci când categoriile rușinii (aspectul fizic și imaginea corporală, rolul matern, familia, creșterea copiilor, banii și munca, sănătatea mintală și fizică, dependențele, sexul, îmbătrânirea, religia, încadrarea în stereotipuri sau etichetarea, deschiderea de a spune ce gândim și depășirea unei traume) au început pentru prima dată să reiasă din această cercetare, am intervievat niște grupuri de adolescenți mai mari pentru a afla în ce măsură corespund aceste categorii respectivei grupe de vârstă. Intenția mea a fost de a intervieva doar femeile tinere. Ei bine, s-a întâmplat ca psihologii clinicieni care conduceau grupurile să aloce timp și pentru câteva discuții cu mai multe grupe de bărbați tineri.

Nu mai lucrasem niciodată cu adolescenți mai mari până atunci și eram puțin speriată. Îmi amintesc că am notat categoriile pe o tablă, m-am așezat la catedră, m-am uitat la acest grup de bărbați tineri și mi-am zis: „Nu vor spune nimic.”

Am început cu o întrebare despre aspectul fizic: „În regulă, băieți, ce spuneți de aspectul fizic? Există așteptări în legătură cu felul în care ar

trebui să arătați?“ S-au uitat unul la altul și un tânăr a răspuns: „Da, doamnă. Trebuie să arăt de parcă te-aș putea snopi în bătaie.“ Restul băieților au râs și au fost de acord cu el.

Am continuat: „În regulă. De sănătate ce ziceți?“ Au râs iar. Un alt băiat a spus: „Da, doamnă. E același lucru. Nu poți fi niciodată prea bolnav ca să nu poți snopi pe cineva în bătaie.“

Mulți dintre acești tineri erau deja tați, așa că m-am gândit că ar trebui să trec de întrebările ușoare și să întreb de lucruri mai complexe precum rolul patern. „În regulă, vorbiți-mi despre rolul de tată.“ Au râs din nou, dar mai puțin de astă dată. Un băiat a spus: „Uitați, dacă îi vorbiți de rău pe copilul meu sau pe mama copilului meu, o să vă snopesc în bătaie.“

Ei bine... poate e un defect profesional, dat fiind că sunt cercetătoare, dar începeam deja să văd cum se conturează un tipar. Cu cât discutam mai mult, cu atât îmi dădeam mai mult seama că acești tineri vorbeau serios. Nu conta ce făceau sau cum arătau, atât timp cât își mențineau imaginea că sunt în stare să snopească pe cineva în bătaie.

Am înregistrat expresia „a snopi pe cineva în bătaie“ în observațiile mele, pe care le-am salvat pentru o viitoare analiză. Abia anul trecut, când am început să intervievez bărbați adulți, mi-am dat seama cât de sinceri, de emoționali și de deschiși fuseseră acești tineri. Mi-au spus aproape tot ce aveam nevoie să știu, în cuvintele lor.

Un străin, un penis și o feministă

În 2005, trei incidente separate m-au convins să dedic mai mult timp studierii rușinii și bărbaților: un străin, un penis și o feministă.

Să începem cu străinul. Era un bărbat înalt, slab, care cred că avea 60 și ceva de ani. Participa la una dintre conferințele mele împreună cu soția sa. După încheierea prezentării mele, a urmat-o pe soția sa spre partea din față a sălii ca să discute cu mine. Am vorbit cu ea timp de câteva minute și când se pregătea să se îndepărteze, el s-a întors înspre ea și i-a spus: „Vin imediat – așteaptă-mă puțin.“ Soția lui a părut îngrijorată. Nu cred că voia ca el să rămână și să discute cu mine. În cele din urmă, s-a îndreptat spre fundul sălii, iar el s-a întors spre mine.

„Îmi place ce ați zis în legătură cu rușinea. Mi s-a părut interesant“, mi-a mărturisit. I-am mulțumit și am așteptat – era evident că mai voia să spună ceva. „Sunt curios. Ce părere aveți despre bărbați și rușine? Ce ați aflat despre noi?“ M-am simțit imediat ușurată. Discuția nu avea să dureze mult pentru că nu știam prea multe. „Nu prea am intervievat bărbați, mai mult femei“, i-am explicat. „Ei, e mai comod așa“, a încuviințat el.

Eram curioasă să știu ce voia să spună cu asta. Am zâmbit și l-am întrebat: „De ce comod?“ Mi-a răspuns întrebându-mă dacă sunt sigură că vreau să știu. I-am spus că „da“ și chiar așa era.

Ochii i s-a umplut de lacrimi. „Suferim de rușine. O rușine profundă. Dar când cerem sprijin

și ne spunem povestea, suntem atacați pentru că suntem prea emotivi.“ Am depus eforturi ca să mențin contactul vizual cu el. Îmi venea să plâng. El a continuat: „Și nu doar de către ceilalți bărbați. Desigur, ei ne atacă pentru asta. Dar la fel fac și femeile. Spuneți că vreți să fim vulnerabili și autentici, dar zău așa. Nu puteți să suportați asta. Vi se face greață să ne vedeți astfel.“

În acest moment, lacrimile îi curgeau șiroaie pe față. Am avut o reacție foarte viscerală auzindu-l vorbind. A suspinat lung și a adăugat numaidecât: „Asta e tot ce voiam să vă spun. Vă mulțumesc că m-ați ascultat.“ Și apoi s-a îndepărtat.

Eu încă procesam discuția când, câteva zile mai târziu, stăteam întinsă pe o masă de consultație în timp ce o femeie plimba în sus și în jos peste burta mea mare de gravidă un mic dispozitiv ca un receptor. S-a uitat la Ellen și i-a spus: „Ce îți dorești – un frate sau o soră?“ „Un frate. Vreau un frate“, a strigat Ellen. Femeia a zâmbit și i-a spus: „E ziua ta norocoasă. Mami o să aibă un băiețel.“ I-am zâmbit lui Ellen și mi-am pus mâna pe abdomen. „Sunteți sigură?“ am întrebat eu. Ea a zâmbit. „Îi văd penisul!“ M-am chinuit să zâmbesc din nou în timp ce Ellen țopăia de zor. În sinea mea strigam: „Un băiat! Nu! Nu un băiat! Ei nu sunt lăsați să fie sensibili. Cum o să-l protejez? Nu știu nimic despre lumea băieților.“

Dăm pe repede înainte la câteva săptămâni după ce s-a născut Charlie, frumosul meu băiețel. Eu și Charlie luam prânzul cu câteva dintre prietenele mele feministe preferate, când am început să vorbim despre cât de greu e să crești băieți. În

timp ce toate ne concentram asupra lui Charlie, prietena mea Debbie Okrina, asistentă socială și activistă care luptă împotriva violenței domestice, a spus: „Știi, dacă nu ajutăm băieții și bărbații, nu putem ajuta cu adevărat fetele și femeile. Trebuie să facem mai mult de atât.” Afirmatia ei a dus la o conversație lungă și importantă despre gen și masculinitate. Discuția noastră m-a ajutat să exprim convingerea mea fermă conform căreia feminismul nu înseamnă doar egalitate pentru femei, ci lupta de a elibera atât bărbații, cât și femeile din cămășile de forță ale genului. Atâta vreme cât nici bărbaților, nici femeilor nu li se va permite să fie *cine sunt* mai degrabă decât *cine se presupune că ar trebui să fie*, va fi imposibil să se ajungă la libertate și egalitate.

Un străin, un penis și o feministă – ar putea suna ca începutul unui banc prost, dar aceste trei evenimente mi-au schimbat modul de a gândi și viața. În următoarea săptămână, am început să citesc literatura de specialitate și să stabilesc interviuri. A fost copleșitor. La un anumit nivel, cred că rezistența mea se baza pe intuiția că aș da de o lume nouă și ciudată – o lume a suferinței.

Cum să descriem rușinea

Înainte chiar de a începe interviurile, mi-am prezentat teoria atât în fața a mii de specialiști din domeniul sănătății mintale, cât și a nespecialiștilor. Pe parcursul anilor, am trimis e-mailuri și am vorbit cu numeroși bărbați despre activitatea mea – unii dintre ei străini, alții prieteni și colegi.

Aproape toți spuneau ceva de genul: „Rezultatele tale se aplică și în cazul nostru, dar experiențele noastre nu sunt similare. Lumea noastră este diferită. Așteptările sunt diferite.”

Ca cercetătoare, întrebarea principală pentru mine era următoarea: Teoria rezilienței la rușine se aplică și în cazul bărbaților? Dacă aș intervieva bărbații în legătură cu experiențele lor legate de rușine și diversele strategii pe care le folosesc pentru a combate rușinea, aș descoperi că și ei, la fel ca femeile, au parte de teamă, de vinovăție și de lipsă de relații afective atunci când le este rușine? Că depășesc rușinea apelând la aceleași elemente ale rezilienței la rușine? Sau, cum așteptările care conduc la rușine atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor sunt extrem de specifice genului, ar trebui să dezvolt o teorie complet nouă – una specială pentru bărbați?

Concluzia pe care am tras-o din cercetarea mea este următoarea: când ne confruntăm cu experiența rușinii, reacționăm cu întreaga noastră ființă. Rușinea afectează ceea ce simțim, cum gândim și cum ne comportăm; adesea, prezentăm o reacție fizică puternică la rușine. Cu alte cuvinte, rușinea este o emoție de bază – ne atinge în centrul ființei noastre și radiază în fiecare particulă din noi. Deși există cu siguranță diferențe semnificative între experiențele bărbaților și cele ale femeilor, suntem în mare parte la fel.

După cum scriam în introducere, suntem programați să creăm legături afective cu ceilalți. Cu toții, atât bărbații, cât și femeile, avem nevoia de bază de a ne simți acceptați și de a crede că

apartinem unui grup și că suntem valorizați. Definiția pe care am dezvoltat-o pe baza interviurilor luate de mine se aplică la fel de bine și bărbaților. La fel ca noi, ei resimt rușinea ca pe *o senzație sau o experiență extrem de dureroasă de a crede că au un defect și, prin urmare, că nu merită acceptarea și apartenența la un grup*. Și, exact așa cum au descris femeile, rușinea le produce bărbaților un sentiment copleșitor de teamă, vinovăție și lipsă de legături afective. De fapt, dacă analizezi modelul rezilienței la rușine de la pagina 457, acesta se aplică în totalitate și bărbaților. După ce am intervievat 51 de bărbați, sunt sigură că experiențele lor legate de rușine și strategiile pe care le utilizează pentru a-și clădi reziliența la rușine reprezintă, repet, în esență, același proces de bază pe care îl trăiesc și femeile.

Dar există diferențe uriașe atunci când vine vorba de așteptările socio-comunitare care duc la rușine și mesajele care întăresc aceste așteptări. În cazul bărbaților, așteptările și mesajele se centrează în jurul masculinității și a ce înseamnă să „fii bărbat”. Cu alte cuvinte – „*cum* trăim rușinea” ar putea fi similar, dar „*motivul* pentru care trăim rușinea” este cât se poate de diferit.

În capitolul 2, ți-am prezentat pânza de păianjen a rușinii și modul în care femeile resimt cel mai adesea rușinea sub forma unei rețele formate din așteptări socio-comunitare stratificate, conflictuale și competitive, care ne dictează cine ar trebui să fim, ce ar trebui să fim și cum ar trebui să fim. Când am discutat cu bărbații, nu am auzit nimic legat de așteptări socio-comunitare

stratificate, conflictuale și competitive. Așteptarea, clară și simplă în cazul lor este: **Nu lăsa oamenii să vadă nimic din ce poate fi perceput drept slăbiciune.**

- Cine ar trebui să fie bărbații? Oricine, atât timp cât nu sunt percepuți ca fiind slabi.
- Ce ar trebui să fie bărbații? Orice, atât timp cât nu sunt percepuți ca fiind slabi.
- Cum ar trebui să fie bărbații? Oricum, atât timp cât nu sunt percepuți ca fiind slabi.

Pentru a înțelege mai bine ce înseamnă slăbiciunea, putem începe prin a examina definițiile rușinii pe care le-am auzit de la unii dintre bărbații pe care i-am intervievat:

- „Rușinea înseamnă eșec. La muncă. Pe terenul de fotbal. În căsnicie. În pat. În legătură cu banii. În legătură cu copiii tăi. Nu contează în legătură cu ce – rușinea înseamnă eșec.”
- „Rușinea înseamnă să greșești. Nu să faci ceva greșit, ci să greșești.”
- „Rușinea apare când oamenii cred că ești slab. Este degradant și umilitor să fii văzut ca orice altceva decât puternic.”
- „A dezvălui orice slăbiciune e rușinos. În esență, rușinea este echivalentă cu slăbiciunea.”

- „A arăta teamă este rușinos. Nu poți să arăți teamă. Nu poți să te temi. Indiferent de ce se întâmplă.“
- „Rușinea înseamnă să fii văzut ca «tipul pe care îl poți bumbăci în vestiar».“
- „Cea mai mare teamă este de a fi criticat sau ridiculizat – oricare dintre aceste lucruri este extrem de rușinos.“

Este o suprasimplificare majoră, dar, dacă vă gândiți la povestea cu adolescenții și abordarea lor de tipul „o să te snopesc în bătaie“ pentru a evita rușinea, ei par să fi găsit esența problemei.

Bărbații sunt supuși unei presiuni uriașe de a părea duri, puternici, stoici, oameni de succes, cu autoritate, fără teamă, care dețin controlul și care sunt capabili. Acestea sunt așteptările socio-comunitare care formează identitățile pe care ei le apreciază. În timp ce femeile au sarcina imposibilă de a echilibra, negocia și depăși așteptări care sunt de neatins și adesea contradictorii, bărbații se sufocă sub presiunea uriașă de a părea mereu „puternici, fără teamă și cu autoritate“ – ceea ce este la fel de neatins.

Metafora pe care o folosesc pentru a explica acest fenomen femeilor este pânza de păianjen a rușinii. În cazul bărbaților, văd lucrurile ușor diferit. În timp ce îi ascultam pe bărbați relatându-mi experiența lor în ce privește rușinea, am început să văd o casetă foarte mică. O casetă bătută în cuie în care ei sunt prizonierii

așteptărilor de a părea mereu duri, puternici, cu autoritate, de succes, fără teamă, deținând controlul și capabili.

Ca mamă a unui fiu în vârstă de un an, am descoperit și deja am văzut cum plasăm bărbații în aceste cutii foarte mici și înghesuite de foarte devreme – în esență, încă de la naștere. Îi ținem prinși în capcană prin recompense, întărirea așteptărilor și pedepse. Le recompensăm disponibilitatea de a sta în acea cutie celebrându-le „duritatea“, le întărim comportamentul și îi pedepsim etichetând orice dovadă de vulnerabilitate sau emoție (mai ales teama, suferința și tristețea) drept slăbiciuni. La început, când sunt mici, au puțin spațiu de manevră în acea cutie. Părinții, prietenii lor și societatea noastră în general sunt mai dispuși să tolereze vulnerabilitatea și emoția.

Însă odată ce cresc și se maturizează, spațiul de care dispun băieții în acea casetă se restrânge. Zdrobim eforturile de a evada ale băieților și bărbaților inducându-le rușine pentru că sunt slabi, blânzi, temători, inadecvați, neputincioși și incapabili. Și, bazându-mă pe relatările participanților la cercetare, mi se pare că tații și prietenii de același gen sunt cei care îi pot răni cel mai mult pe băieții și bărbații care se îndepărtează de la normele masculinității. Cu siguranță că femeile – mame, surori, partenere, iubite, fiice – induc și ele rușine bărbaților în legătură cu masculinitatea și puterea lor; însă din interviuri reiese că ele par să aibă mai degrabă un „rol de

întărire a așteptărilor“, în timp ce bărbații, mai ales tații, frații, prietenii și antrenorii, tind să îi pedepsească mai mult.

Relatarea lui Paul constituie un bun exemplu despre cum rușinea și teama de rușine sunt folosite pentru a recompensa, a întări așteptările și a pedepsi bărbații. Atât Paul, cât și fratele lui mai mic au jucat în copilărie baseball la nivel profesionist — chiar și la facultate. Paul își amintește că, încă din clasa întâi sau a doua, tatăl lui spunea lucruri de genul „Nu te purta ca un pământău“ și „Fii bărbat“. Paul și-a descris viața în copilărie ca fiind în aceeași măsură „stresantă“ și „fantastică“. Stresul era pus pe seama presiunii constante de a obține performanță și de a avea succes. Dar tot el mi-a spus: „Eram mereu foarte popular și aveam multe iubite.“ Mi-a explicat că profesorii și conducerea școli erau foarte permisivi cu el ca urmare a performanțelor lui sportive și a popularității.

După facultate, Paul a început să lucreze pentru un site deținut de un prieten și s-a căsătorit cu Meg, o tânără cu care ieșise în timpul facultății. După vreun an de la căsătorie, compania lui Paul a dat faliment. Primise un salariu atât de mare la respectiva companie, încât i-a fost greu să găsească imediat unul echivalent. După două luni, i-a spus lui Meg că urma să accepte o slujbă în vânzări și că salariul urma să fie aproape la jumătate față de cel anterior. I-a sugerat să-și vândă amândoi mașinile, să cumpere unele mai ieftine și să reducă din alte cheltuieli cu cumpărăturile. „Meg și-a ieșit din minți“, mi-a relatat. „A spus că e complet nedrept

ca ea să trebuiască să renunțe la stilul ei de viață pentru că eu nu puteam să-mi găsesc o slujbă. A tot ținut-o așa până când, în cele din urmă, m-a întrebat: «Nu ți-e rușine că nu mă poți întreține?»

Paul mi-a spus că a fost devastat. Simțea o rușine uriașă pentru că nu era capabil să câștige suficienți bani și era profund rănit de lipsa de preocupare a lui Meg față de el. Neștiind exact ce să facă, l-a sunat pe tatăl lui ca să-i ceară sfatul. În timp ce-i povestea, Paul a început să plângă puțin. Mi-a spus că nu-și amintea să mai fi plâns vreodată de față cu tatăl lui.

După ce l-a ascultat, tatăl lui Paul i-a spus că trebuie să „îi bage mințile-n cap lui Meg” și că trebuie „să-i pistoneze pe cei de la muncă și să ceară un salariu mai bun”. Când l-a întrebat ce voia să spună cu asta, tatăl lui i-a răspuns: „Nu fi așa slab – nu trebuie să accepți rahatul ăsta. Meg nu vrea să fie măritată cu cineva care-i permite să vorbească așa. Ești un mare pămpălău că o lași să scape așa ușor. Și tipii ăia de la muncă vor pe cineva care are coaiele să ceară un salariu mai mare. Ce-i cu tine?”

Paul a descris cele două zile în care au avut loc aceste conversații cu soția și tatăl lui ca fiind „începutul sfârșitului”. A ajuns în ceea ce el ce a numit „un loc întunecat”. A început să iasă cu prietenii în oraș și să bea aproape în fiecare seară. Meg și Paul au divorțat, iar părinții lui Paul sunt acum separați după 25 de ani de căsnicie. Vestea bună este că, la momentul interviului nostru, mama lui Paul și fratele lui începuseră să-l viziteze mai des, iar cei trei încercau să clădească o relație

nouă, mai puternică. El mi-a spus că și-a dat seama că băutul „îi scăpase de sub control“ și hotărâse să „o ia mai ușor“.

Povestea lui Paul ne arată cum masculinitatea lui – performanțele sale sportive, succesul și duritatea – fusese recompensată. Era popular, ieșea cu multe tinere atrăgătoare, beneficia de privilegii speciale la școală și i se oferise o slujbă extrem de bine plătită de către un fost coechipier. Observăm, de asemenea, cum Meg a întărit așteptările socio-comunitare cu privire la bărbați de a fi responsabilitatea lor să întrețină familia, umilindu-l în legătură cu salariul lui mai scăzut și cu dificultățile din carieră. În cele din urmă, comportamentul tatălui lui Paul reprezintă un exemplu clar al felului în care jignirile și umilirea sunt folosite adesea pentru a pedepsi bărbații când nu împlinesc așteptările socio-comunitare puse pe seama lor.

Intenționez să continui să intervievez bărbați, poate cu ajutorul unui cercetător bărbat. Cred că bărbații și femeile trebuie să poarte conversații importante despre rușine și vulnerabilitate. Bărbații sunt cu siguranță educați social să-și ascundă vulnerabilitățile și temerile, dar se pare că femeile joacă și ele un rol important în asta. Un bărbat mi-a spus: „Femeile mai degrabă ne-ar vedea murind călare pe calul acela alb decât să fie silite să ne vadă căzând de pe el.“

Cred că acest lucru redă mult din ce am auzit în cadrul interviurilor luate atât bărbaților, cât și femeilor. Însă nu cred că asta e ceea ce vrem noi cu adevărat.

Când bărbații și femeile își produc reciproc rușine și își întăresc așteptările de neatins legate de gen, ucid intimitatea dintre ei. Dacă nu putem fi autentice, nu putem crea legături însemnate cu ceilalți. Relațiile noastre trec de la compasiune și intimitate la teamă, vinovăție și lipsă de legături afective. Nu cred că ne dorim asta nici pentru noi însene, nici pentru copiii noștri.

Rușinea, creșterea copiilor și educația

Rușinea începe de acasă. Din fericire, la fel și reziliența la rușine. Ca părinți, avem ocazia să creștem copii care sunt curajoși, care manifestă compasiune și care relaționează cu ceilalți. Putem alege să ne însușim instrumentele de care avem nevoie pentru a ne crește copiii fără a face apel la rușine. Putem chiar să-i învățăm pe copiii noștri cum să fie empatici. Dar, așa cum cred că ți-ai dat seama, înainte de a putea să le predăm sau să-i învățăm prin propriul exemplu aceste aptitudini, trebuie să înțelegem rolul pe care îl joacă rușinea în viața noastră și să practicăm reziliența în relațiile noastre.

Creșterea copiilor este un teren minat. Pe lângă faptul că ne măsurăm valoarea personală în funcție de cum suntem percepuți ca părinți, asociem o mare parte din ea și felului în care sunt percepuți copiii noștri. Trebuie să ne luptăm cu lista noastră de identități nedorite, dar și cu o listă complet nouă pentru copiii noștri. Nu vrem să fim percepute drept părinți răi și nu vrem ca ei să fie

percepuți drept copii răi. Este de două ori mai dificil să ne dezvoltăm reziliența la rușine, dar aceasta merită cu siguranță efortul nostru.

Odată ce începem să practicăm curajul, compasiunea și legăturile emoționale ca părinți, îi putem ajuta și pe copiii noștri să navigheze prin lumea lor din ce în ce mai complexă. Chiar dacă nu putem controla ce se întâmplă la școala copiilor noștri sau în grupurile lor de prieteni, când îi învățăm reziliența la rușine, îi ajutăm să recunoască rușinea, să o depășească în mod constructiv și să învețe din experiențele lor.

E important să înțelegem că părinții au puterea de a-i învăța pe copii și de a le forma prin propriul exemplu sentimentele de teamă, învinovățire și lipsă de legături afective. Uneori, copiii noștri învață teama, învinovățirea și lipsa de legături afective pentru că folosim rușinea ca să-i educăm. În loc să ne concentrăm asupra comportamentului lor, atacăm cine sunt ei sau îi umilim. Îi amenințăm cu ruperea legăturilor afective sau îi ridiculizăm în fața altor persoane.

Uneori, chiar dacă părinții nu le induc rușine, copiii lor tot trăiesc teama, învinovățirea și lipsa de legături afective prin simplul fapt că nu i-au învățat reziliența la rușine. Prin urmare, chiar dacă nu le inducem rușine, îi facem vulnerabili la rușinea cauzată de profesori, antrenori și colegi.

Nu acuz profesorii și antrenorii – la fel ca noi, majoritatea fac tot ce pot pe baza informațiilor de care dispun. Sunt profesoară și mă mândresc cu faptul că ambele surori ale mele sunt învățătoare. Profesorii și antrenorii se confruntă și ei cu o

cultură a rușinii în propria profesie. Nu doar că fondurile alocate educației sunt reduse și clasele sunt supraaglomerate, profesorii mai sunt supuși și unei enorme presiuni de a crește notele elevilor la testele de evaluare. Antrenorii care sunt prea duri cu copiii sunt criticați și părinții care vor să facă niște „campioni” din copiii lor îi hărțuiesc pe antrenorii care pun accentul pe distracție și sănătate, iar nu pe ideea de a câștiga. Continuând să intervievez părinți, profesori, antrenori și experți în dezvoltarea tinerilor, sper să aflu mai multe despre ce putem face pentru a ne schimba abordarea legată de creșterea copiilor și pentru a clădi o cultură mai puternică a legăturilor afective pentru copiii noștri.

Cred că e important că această carte se termină așa cum a început – cu legăturile afective. Suntem programați să creăm legături cu ceilalți. E un dat biologic. La naștere, nevoia noastră de legături e asimilată supraviețuirii. Pe măsură ce creștem, existența lor înseamnă dezvoltarea noastră optimă – pe plan emoțional, fizic, spiritual și intelectual. Relaționarea este esențială pentru că avem cu toții nevoia de bază de a ne simți acceptați, de a simți că aparținem unui grup și că suntem apreciați pentru cine suntem. Deși ar putea părea prea optimist să credem că putem crea o cultură a legăturilor afective doar făcând alegeri diferite, consider că acest lucru e posibil. Schimbarea nu cere fapte eroice. Schimbarea începe pur și simplu prin practicarea curajului de zi cu zi.

Recomandări, resurse și referințe

Recomandări și resurse

Pentru a vedea lista completă de cărți recomandate și pentru a accesa resursele menționate în această carte, vizitează website-ul brenebrown.com

Referințe

UNU

Despre rușine și rolul său într-o gamă largă de probleme mintale și de sănătate

Următoarele articole/cărți explorează relația dintre rușine și diverse alte aspecte:

Balcom, D., Lee, R. și Tager, J., „The systematic treatment of shame in couples“, în *The Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 21, 1995, pp. 55–65.

Dearing, R., Stuewig, J. și Tangney, J., „On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use“, în *Addictive Behaviors*, vol. 30, 2005, pp. 1392–1404.

Ferguson, T.J., Eyre, H.L. și Ashbaker, M., „Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame“, în *Sex Roles*, vol. 42, 2000, pp. 133–157.

Hartling, L., Rosen, W., Walker, M. și Jordan, J., „Shame and humiliation: From isolation to relational transformation“, *Work in Progress*, nr. 88, The Stone Center, Wellesley College, Wellesley, Massachusetts, 2000.

Jordan, J., „Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame“, *Work in Progress*, nr. 39, The Stone Center, Wellesley College, Wellesley, Massachusetts, 1989.

Lester, D., „The role of shame in suicide“, în *Suicide and Life-Threatening Behavior*, vol. 27, 1997, pp. 352–361.

Lewis, H.B., *Shame and Guilt in Neurosis*, International Universities Press, New York, 1971.

Mason, M., „Women and shame: Kin and culture“ în *Feminism and addiction*, ed. C. Bepko, Haworth, Binghamton, New York, 1991, pp. 175–194.

Nathanson, D., „Affect theory and the compass of shame“, în *The widening scope of shame*, ed. M. Lansky și A. Morrison, Analytic, Hillsdale, New Jersey, 1997.

Sabatino, C., „Men facing their vulnerabilities: Group processes for men who have sexually offended“, în *The Journal of Men's Studies*, vol. 8, 1999, pp. 83–90.

Scheff, T., „Shame and the social bond: A sociological theory“, în *Sociological Theory*, vol. 18, 2000, pp. 84–99.

Scheff, T., „Shame in self and society“, în *Symbolic Interaction*, vol. 26, 2000, pp. 239–262.

Talbot, N., „Unearthing shame is the supervisory experience“, în *American Journal of Psychotherapy*, vol. 49, 1995, pp. 338–349.

Tangney, J.P., „Situational determinants of shame and guilt in young adulthood“, în *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 18, 1992, pp. 199–206.

Tangney, J.P. și Dearing, R., *Shame and Guilt*, Guilford, New York, 2002.

Despre sintagma „curajul de zi cu zi“

Rogers, A.G., „Voice, play, and a practice of ordinary courage in girls' and women's lives“, *Harvard Educational Review*, vol. 63, 1993, pp. 265–294.

Studii despre femei și rușine

June Tangney și Ronda Dearing sunt autoarele cărții *Shame and Guilt* apărută la editura Guilford Press.

Harriet Lerner este autoarea mai multor cărți, printre care se numără *Dansul furiei*, *Dansul relațiilor* și *The Dance of Fear*.

Claudia Black este autoarea mai multor cărți, printre care se numără *It Will Never Happen to Me* și *Changing Course*.

Pentru a afla mai multe despre Stone Center și The Wellesley Centers for Women, accesează wcwonline.org/.

Despre diferența dintre rușine și vinovăție

Cred că cea mai bună trecere în revistă a literaturii de specialitate actuale cu privire la rușine și vinovăție poate fi găsită în cartea *Shame and Guilt*, scrisă de June Tangney și Ronda Dearing (editura Guilford Press).

Donald Klein despre diferența dintre rușine și umilință

Klein, D.C., „The humiliation dynamic. An overview“, în *The Journal of Primary Prevention*, vol. 12, nr. 2, 1991, pp. 93–122.

Despre femeile supraponderale și venituri scăzute

Pentru mai multe informații cu privire la discriminarea în funcție de greutatea corporală, vizitează loveyourbody.nowfoundation.org. Studiul la care se face referire este: Schwartz, John, „Obesity affects economic, social status: Women far worse, 7-year study shows“, în *The Washington Post*, 30 septembrie, 1993, p. A1.

Despre americanul mediu și reclame

Kilbourne, J., *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel*, Touchstone, New York, 1999.

Marilyn Frye despre dubla constrângere

Frye, M., „Oppression“ în *Race, class and gender: An anthology*, ed. M. Anderson și P. Collins, Wadsworth, New York, 2001.

Despre izolare

Miller, J.B. și Stiver, I.P., *The Healing Connection: How Women Form Relationships in Both Therapy and in Life*, Beacon Press, Boston, 1997.

DOI

Despre empatie

Ivey, A., Pederson, P. și Ivey, M., *Intentional Group Counseling: A Microskills Approach*, Brooks/Cole, Belmont, California, 2001.

Studii despre empatie

Poți citi mai multe despre importanța empatiei în cartea lui Daniel Goleman despre inteligența emoțională: Goleman, D., *Emotional intelligence: Why it can matter more than I.Q.*, Bantam, New York, 2005. Vezi și ediția în română: *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, București, 2018.

Teresa Wiseman despre empatie

Wiseman, T., „A concept analysis of empathy“, în *The Journal of Advanced Nursing*, vol. 23, 1996, pp. 1162–1167.

Sidney Shrauger și Marion Patterson despre judecarea celorlalți

Shrauger, S. și Patterson, M., „Self evaluation and the selection of dimensions for evaluating others“, în *The Journal of Personality*, vol. 42, 1974, pp. 569–585.

Annie Rogers despre curajul de zi cu zi

Black, C., *Changing Course: Healing from Loss, Abandonment and Fear*, MAC Publishing, Bainbridge Island, Washington, 1999.

Rogers, A.G., „Voice, play, and a practice of ordinary courage in girls' and women's lives“, în *Harvard Educational Review*, vol. 63, 1993, pp. 265–294.

Chödrön, P., *The Places that Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*, Shambhala Classics, Boston, 2002.

Despre conceptul de legătură

Gutiérrez, L. și Lewis, E., *Empowering Women of Color*, Columbia University Press, New York, 1999.

Despre ratarea ocaziei de a manifesta empatie

Miller, J.B. și Stiver, I.P., *The Healing Connection: How Women Form Relationships in Both Therapy and in Life*, Beacon Press, Boston, 1997.

Despre rușine din perspectivă evoluționistă sau biologică

Dacă ești interesată să citești despre perspective alternative cu privire la rușine, îți recomand următoarea carte. Este destul de academică, așa că lectura ei poate fi ușor greoaie: *The Widening Scope of Shame*, ed. Lansky, M. și Morrison, A., The Analytic Press, Hillsdale, New Jersey, 1997.

Despre pedeapsa prin rușine și umilire

Poe, T., „Shame is missing ingredient in criminal justice today“, în *The Houston Chronicle*, vol. 17, septembrie 1997, p. A27.

Lerner, H., *The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed or Desperate*, Harper Collins, New York, 2001. Vezi și ediția în limba română, *Dansul relațiilor. Cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați*, traducere de Monica Moroșanu, Herald, București, 2021.

TREI

Despre conceptul de identitate nedorită

Ferguson, T.J., Eyre, H.L. și Ashbaker, M., „Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame“, în *Sex Roles*, vol. 42, 2000, pp. 133–157.

Despre vulnerabilitate în domeniul psihologiei sănătății

Aiken, L., Gerend, M. și Jackson, K., „Subjective risk and health protective behavior: Cancer screening and cancer prevention“, în *Handbook of health psychology*, ed. A. Baum, T. Revenson și J. Singer, Erlbaum, Mahwah, New Jersey, 2001, pp. 727–746.

Apanovitch, A., Salovey, P. și Merson, M., „The Yale-MTV study of attitudes of American youth“, 1998, în curs de apariție.

Despre vulnerabilitate în domeniul psihologiei sociale

Sagarin, B., Cialdini, R., Rice, W. și Serna, S., „Dispelling the illusion of invulnerability: The motivations and mechanisms of resistance to persuasion“, în *The Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, nr. 3, 2002, pp. 536–541.

Judith Jordan despre vulnerabilitate

Jordan, J., „Relational resilience“, *Work in Progress*, nr. 57, The Stone Center, Wellesley College, Wellesley, Massachusetts, 1992.

Îți recomand să citești și lucrările scrise de cercetătorii și psihologii clinicieni de la The Stone Center și The Wellesley Centers for Women. Poți achiziționa și descărca aceste lucrări de aici: wcwonline.org.

Dr. Shelley Uram despre traumă

Aceste informații au fost obținute de la un atelier cu privire la femei și dependențe sponsorizat de The Meadows, un centru care se ocupă de tulburări multiple, specializat în tratamentul traumei și al dependențelor. Website-ul acestui centru este themeadows.com/. Informațiile au fost publicate în următorul articol:

Uram, S., „Traveling through trauma to the journey home“, *Addiction Today*, vol. 17, 2006, p. 99.

Despre strategiile de rupere a legăturilor afective

Hartling, L., Rosen, W., Walker, M. și Jordan, J., „Shame and humiliation: From isolation to relational transformation“, *Work in Progress*, nr. 88, The Stone Center, Wellesley College, Wellesley, Massachusetts.

PATRU

Despre așteptări în câteva statistici

Informațiile cu privire la dietele de slăbit și la obezitate provin din statistici guvernamentale; cartea din 1999 a lui Jean Kilborne, *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel*; și website-ul Love Your Body Web (accesat în 2006 la: now.org/now-foundation/love-your-body/).

Informațiile cu privire la chirurgia plastică au fost obținute de la The American Society for Aesthetic Plastic Surgery (accesat în 2006 la: theaestheticsociety.org/).

Despre câștigurile industriilor în câteva statistici

Sursa acestor cifre estimative cu privire la domeniile industriale respective este Wikipedia.

Despre realitățile politice, sociale și economice ale femeilor divorțate

Bogolub, E., „Child support: Help to women and children or government revenue?“, în *Social Work*, vol. 39, nr. 5, 1994, pp. 487–490.

McKeever, M. și Wolfinger, N., „Reexamining the economic costs of marital disruption for women“, în *Social Science Quarterly*, vol. 82, nr. 1, 2001, pp. 202–218.

CINCI

Despre răs

Am auzit acest citat în timp ce urmăream pe C-SPAN 2 lectura uneia dintre cărțile lui Anne Lamott în cadrul emisiunii BookTV.

Despre femei și deciziile de achiziție

Quinlan, M. L., *Just Ask a Woman: Cracking the Code of What Women Want and How They Buy*, Wiley, Hoboken, New Jersey, 2003.

Lerner, H., *The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships*, Harper Collins, New York, 1990.

Despre rușine, poezie de Vern Rutsala

Acest poem a fost publicat pentru prima dată în *The American Scholar* (toamna anului 1988, vol. 57, nr. 4, p. 574). Poemul apare și în cartea lui Vern Rutsala, *The Moment's Equation* (Ashland Poetry Press, 2004). Această carte a fost finalistă în cadrul concursului The National Book Award din 2005.

Îi mulțumesc profesorului Rutsala pentru permisiunea de a republica acest poem.

ȘASE

Despre cuvinte și povești

Friedman, J. și Combs, G., *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*, Norton, New York, 1996.

ȘAPTE

Despre amenințarea mass-mediei

Pipher, M., *In the Shelter of Each Other: Rebuilding Our Families*, Ballantine Books, New York, 1997.

Harriet Lerner despre vulnerabilitate

Lerner, H., *The dance of connection: How to talk to someone when you're mad, hurt, scared, frustrated, insulted, betrayed or desperate*, Harper Collins, New York, 2001. Vezi și ediția în română: *Dansul relațiilor. Cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați*, traducere de Monica Moroșanu, Herald, București, 2021.

OPT

Despre inversarea rolurilor

Tangney, J. P. și Dearing, R., *Shame and Guilt*, Guilford, New York, 2002.

Despre stereotipuri și definiția lor

Robbins, S.P., Chatterjee, P. și Canda, E. R., *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work*, ediția a II-a, Allyn and Bacon, Boston, 2006.

Despre stereotipuri pozitive și negative

Miller, P., Miller, D., McKibbin, E. și Pettys, G., „Stereotypes of the elderly in magazine advertisements 1956-1996“, în *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 49, nr. 4, 1999, pp. 319–337.

Despre aplicarea stereotipurilor

Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R. și Smith, B., *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organization*, Doubleday, New York, 1994.

Despre stereotipuri și îmbătrânire

Hummert, M.L., „Multiple stereotypes of elderly and young adults: A comparison of structure and evaluation“, în *Psychology and Aging*, vol. 5, 1990, pp. 182–193.

Hummert, M.L., „Age and typicality judgements of stereotypes of the elderly: Perceptions of elderly vs. young adults“, în *The International Journal of Aging and Human Development*, vol. 37, 1993, pp. 217–227.

Hummert, M.L., Garstka, T.A., Shaner, J.L. și Strahm, S., „Stereotypes of the elderly held by young, middle-aged, and elderly adults“, în *The Journal of Gerontology*, vol. 49, 1994, pp. 240–249.

Hummert, M.L., Garstka, T.A., Shaner, J.L. și Strahm, S., „Judgements about stereotypes of the elderly“, în *Research on Aging*, vol. 17, 1995, pp. 168–189.

Ingersoll-Dayton, B. și Talbott, M.M., „Assessments of social support exchanges: cognitions of the old-old“, în *The International Journal of Aging and Human Development*, vol. 35, 1992, pp. 125–143.

Schmidt, D.F. și Boland, S.M., „Structure of perceptions of older adults: Evidence for multiple stereotypes“, în *Psychology and Aging*, vol. 1, 1986, pp. 255–260.

Despre identificarea stereotipurilor

Bricker-Jenkins, M., „The propositions and assumptions of feminist social work practice“, în *Feminist Social Work Practice in Clinical Settings*, ed. M. Bricker-Jenkins, N. Hooyman și N. Gottlieb, Sage Publications, Newbury Park, California, 1991, pp. 271–303.

NOUĂ

Despre definirea autenticității

Hepworth, D.H., Rooney, R.H. și Lawson, J.A., *Direct Social Work Practice: Theory and Skills*, Brooks/Cole Publishing Co, Pacific Grove, 1997.

Despre consumul de droguri și alcool

Studii citate în *Newsweek*/MSNBC – „Gender Equality”: Femeile tinere îi ajung din urmă pe bărbații tineri în ce privește consumul de alcool, adesea cu efecte dezastruoase. Accesat în 26 aprilie 2006 la msnbc.msn.com. Articolul citează studii ale The National Center on Addiction and Substance Abuse din cadrul Columbia University.

Despre rușine și dependențe

Dearing, R., Stuewig, J. și Tangney, J., „On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use“, în *Addictive Behaviors*, vol. 30, 2005, pp. 1392–1404.

Charlotte Sophia Kasl despre dependență

Kasl, Charlotte, *Many Roads One Journey: Moving Beyond the 12 Steps*, Harper Paperbacks, New York, 1992.

Despre rușine dintr-o perspectivă spirituală

Williamson, Marianne, *A Return to Love: Reflecting on the Principles of a Course in Miracles*, HarperCollins, New York, 1992.

Despre punctele forte

Saleebey, D., „The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions“, *Social Work*, vol. 41, nr. 3, 1996, pp. 296–306.

Despre Teoria rezilienței la rușine

Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R. și Smith, B., *The Fifth Discipline Fieldbook: Strategies and Tools for Building a Learning Organization*, Doubleday, New York, 1994.

- 1 În engleză, joc de cuvinte bazat pe omofonia lui *shame* – rușine și *in chains* – în lanțuri, înlănțuite. (*N. red.*)
- 2 Catalog al unui lanț de magazine din SUA care comercializează mobilier și obiecte decorative de lux. (*N. trad.*)
- 3 Eroul unui serial american de televiziune difuzat între 1969 și 1976, care este medic. (*N. trad.*)
- 4 Harriet Lerner, *op. cit.*, p. 223. (*N. red.*)
- 5 *Ibidem*, p. 225. (*N. red.*)
- 6 Metaforă folosită pentru a da explicații copiilor mici cu privire la mecanica sexului. (*N. trad.*)
- 7 În limba engleză, toți cei șase termeni enumerați încep cu litera „p”: *personal, pens, polls, participation, purchases, protests*. (*N. trad.*)
- 8 *Angajăm personal: cum dai de bucluc într-un orașel de periferie*. (*N. trad.*)
- 9 Parent Teacher Association – Asociația părinților și a profesorilor. (*N. trad.*)
- 10 Licitație în cadrul căreia persoanele care licitează își trec numele și suma licitată pe o foaie de hârtie în loc ca anunțurile să se facă verbal. (*N. trad.*)
- 11 Rușine. (*N. trad.*)
- 12 *The Adventures of Ozzie and Harriet*: serial de comedie american popular, difuzat între 1952 și 1966, în care a jucat o familie reală, care a promovat valorile culturale ale epocii sale. (*N. trad.*)
- 13 *Gaslighting* se referă la trăirea unei forme de abuz psihologic în care victima este manipulată în a crede că își pierde mințile, aceasta îndoindu-se de propria memorie, percepție și sănătate mintală, termenul avându-și originea în titlul unei piese de teatru din 1938 și al ecranizării ulterioare a acesteia și fiind folosit în literatura clinică și de specialitate cu sensul anterior menționat. Denumirea vine de la faptul că, în film, soțul reduce gradual intensitatea lămpilor cu gaz din casă, dar insistă că soția sa doar își

imaginează acest lucru, fiind unul dintre elementele minore din mediu pe care el le manipulează pentru a o face să creadă că înnebunește. (*N. trad.*)

14 Archie Bunker este personajul principal al unui serial de televiziune american numit *All in the Family*, un bărbat cu gândire extrem de conservatoare și atitudine discriminatorie față de membrii minorităților de orice fel. (*N. trad.*)

15 Harriet Lerner, *op. cit.*, p. 54. (*N. red.*)

16 American Association of Retired Persons (Asociația americană a pensionarilor). (*N. trad.*)